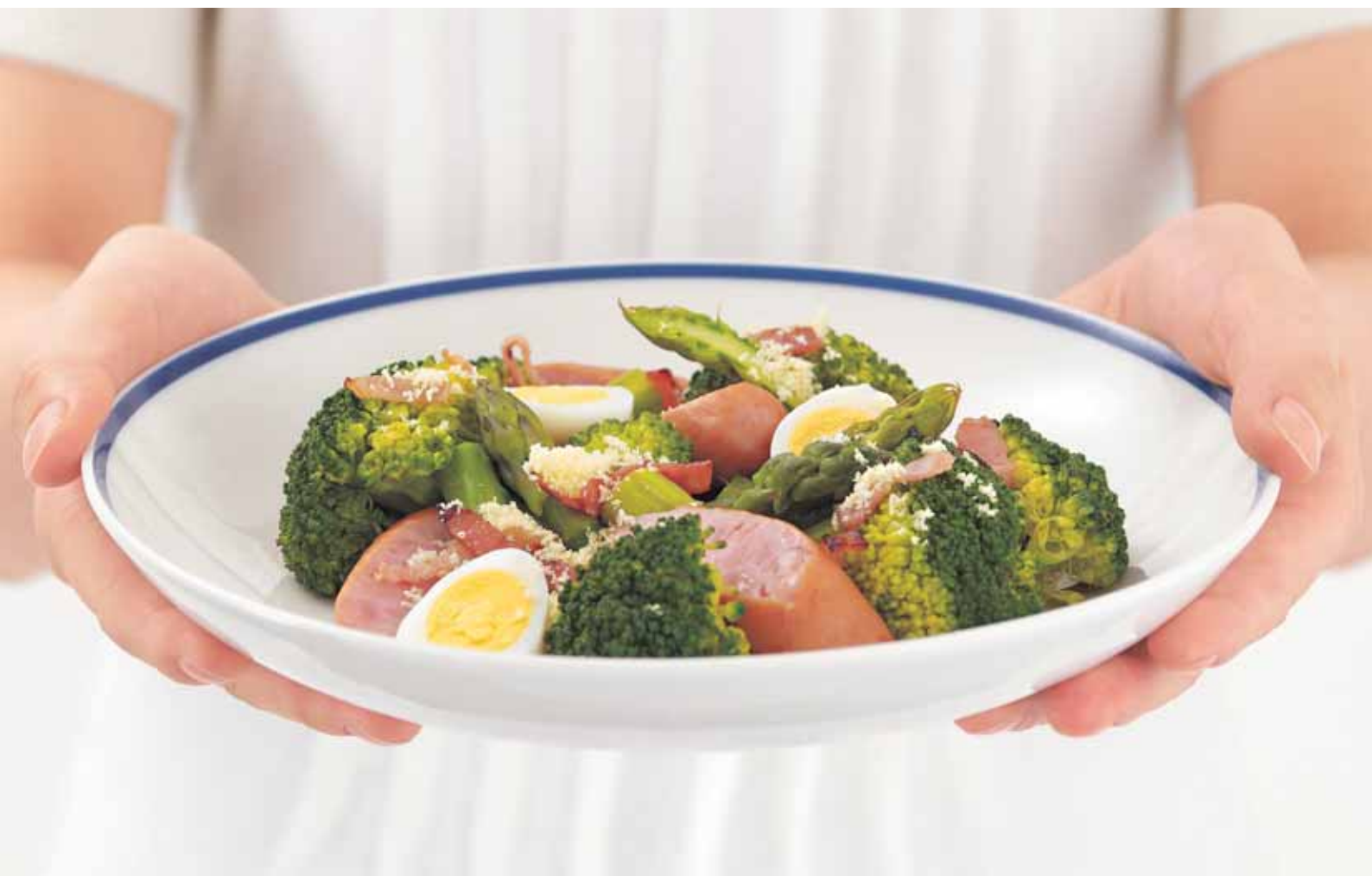
クックブック（取扱説明編／料理編）
ウォーターオーブン 家庭用
業務用として使用しないでください。

形名 AX-L1（エーエックス エル）

ヘルシオ

COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。
このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

自動であたためる

自動で調理する

手動であたため・手動で調理する

それぞれの加熱の違いについては 15ページ

青い文字は過熱水蒸気※1または水蒸気を使った加熱です。

＊ 一部、水を使用しないメニューもあります。

取扱説明編 もくじ

料理編もくじは、64～66ページ

※1 過熱水蒸気とは、水蒸気をさらに加熱し、100℃以上の高温状態にした無色透明の気体のことです。

安全上のご注意　必ずお守りください

安全にお使いいただくために
このような使いかたをしないでください

■ **ドアを開けるときは、顔を近付けない**
庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。

■ **卵**(殻付き卵やゆで卵)**をレンジ加熱すると爆発し、危険です**
衝撃でドアが開いたり、フラットテーブルが割れることがあります。

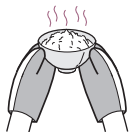
卵のレンジ加熱はしない 7ページ

■ **加熱しすぎると食品は発煙・発火します**
飲み物は、取り出した瞬間に中身が飛び出し(突沸)やけどをすることがあります。

必要以上に加熱しない

メニュー別加熱早見表 144〜151ページ

■ **レンジ加熱とヒーター加熱を誤らない**
加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後も加熱の種類を確認してください。

■ **加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触わらない**
高温になるので危険です。必ず、付属のミトンなどを使用してください。

■ **壁面とのすき間を十分に開けて設置する**
排気口からの油煙や蒸気で壁面が汚れたり、露付きのおそれがあります。
安全な場所に設置する 6ページ

■ **汚れている庫内で加熱すると、発煙・発火します**
付着した食品カスや油が焦げて、火花が出たりします。
こまめにお手入れを
お手入れ 52〜53ページ

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくために、いろいろな表示をしています。その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

	死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ 警告	死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ 注意	けがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

	絶対にしてはいけない「**禁止**」内容を示しています。
	必ず実施しなければいけない「**強制**」内容を示しています。

⚠ 危険

高圧部品に触ると危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない。**
感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない。**
感電・火災・けがの原因になります。
異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。63ページ

⚠ 警告

子供だけで使わせない

● **幼児の手の届く所で使わない。**
感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 警告

コンセントを単独で使う

必ず実施

- **定格15A（アンペア）以上・交流100Vのコンセントを単独で使う。**
  他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

禁止

- **ゆるんだコンセントは使わない。**
- **傷んだコードや電源プラグは使わない。**
- **傷付けたり、変形させない。**
  加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

必ず実施

- **電源プラグは、根元まで確実に差し込む。**
  発火の原因になります。
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る。**
  ほこりがたまると、火災の原因になります。

プラグを抜く

- **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう。また、濡れた手で抜き差ししない。**
  感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠ 注意

禁止

- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない。**
  断線やスパークして、発火することがあります。

プラグを抜く

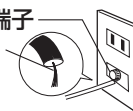
- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。**
  絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

アースを確実に取り付ける

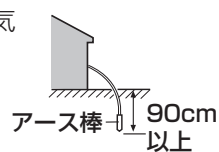
アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

アース棒 90cm以上

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房。
- 土間・コンクリート床。
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください。)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。
- 水滴の飛び散る所。
- 地下室のように結露が起きやすい所。

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm^{2}以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

禁止

- **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。**
- **スプレー缶を近付けない。**
  引火や破裂したり、敷物などは変形・変色・反りの原因になります。

安全上のご注意

⚠ 注 意

安全な場所に設置する

必ず実施

● **丈夫で安定した水平な場所に置く。**
騒音や振動、ガタ付きの原因や傾いていると水が漏れて、故障の原因になります。
ドアを全開したときに、ドアのハンドルが設置面に当たらないよう設置してください。

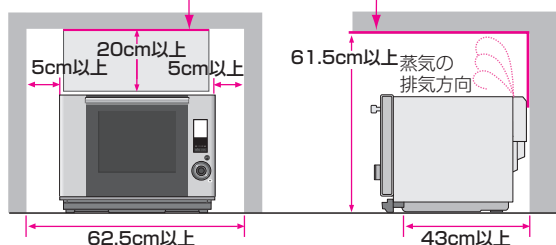
● **壁との間をあけ、周りを密閉した状態にしない。**
新鮮な空気で、吸排気が十分にできるように、天面・両側面に開放空間を設ける。

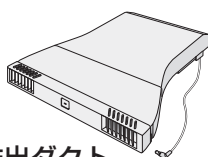
● **吸気口・排気口をふさがない。**
過熱して発火や故障することがあります。10ページ

● **調理するときは、必ず換気をする。**
排気された蒸気で、周囲の壁などに露が付くことがあります。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなど、貼ることをおすすめします。

消防法基準適合　組込形

場所	離隔距離
上方	20cm
左方	5cm
右方	5cm
前方	開放
後方	0cm
下方	0cm

上記の記載寸法を離しても調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れや蒸気が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。
  ※製品に貼らないでください。
- 窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合があります)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

蒸気排出ダクト
形名： AK-HD3 (別売)

蒸気排出ダクト(別売)を本体天面に設置すると後方から排気する蒸気を前面から排出することができます。
ヘルシオの天面から10cm以上の空間があれば、設置できます。
ヘルシオをお買いあげの販売店でお買い求めください。
(別途電源コンセントは不要です)
蒸気排出ダクトの設置方法 8 ページ

● **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する。**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売)については、裏表紙をご覧ください。

禁止

● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない。**
感電・漏電することがあります。

● **製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない。**
とくに電気製品は、故障することがあります。
※蒸気排出ダクトは、天面に設置することができます。

- **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
  雑音や画像が乱れる原因になります。
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

卵(殻付き卵やゆで卵)をレンジ加熱しない

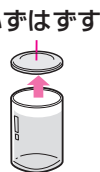
禁止

● **ゆで卵(おでんの卵など)の加熱や密閉容器など完全に密閉されたものはレンジ加熱しない。爆発し、大変危険です。**
また、その衝撃によって、**食器やフラットテーブルが割れる**ことがあります。
※卵を加熱するときは、必ず割りほぐしてください。

加熱前に食品・容器を確認する

必ず実施

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる。**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ビン・密封容器の栓やふたをはずす。**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **加熱に合った容器を使う。**
20~21ページ

禁止

● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない。**
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。
※ このクックブックでは、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない。**
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。

調理後の庫内やドアに水をかけない

禁止

● **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない。**
割れるおそれがあります。

食品や飲み物を加熱しすぎない

禁止

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
メニュー別加熱早見表 144~151ページ

特に注意する食品

● **少量のものや、水分の少ないものは「レンジあたため」などの自動加熱は使わない。**
(あんまん・パン・焼きいもなど)

● **油が付いたもの。**
(バター付きトースト・フライものなど)

● **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)他。**
飲み物は、取り出すときに**突然沸騰して飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

● **油脂分の多いもの。**
(牛乳・生クリームなど)

● **乳幼児のミルク**は、仕上がり温度を確認する。

加熱しすぎてしまったとき

そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから、取り出してください。

蒸気・高温部分に触らない

接触禁止

● **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない。また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近付けてドアを開けない。**
やけどをすることがあります。
食品や付属品の出し入れは、ミトン(乾いたもの)などをご使用ください。

必ず実施

● **ラップをはずすときは、注意する。**
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

安全上のご注意

⚠ 注 意

庫内が汚れた状態で加熱しない

禁止

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない。**
  発火・発煙したり、さびることがあります。
  お手入れ（52〜53ページ）

調理以外に使わない カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

禁止

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。
  また、庫内を収納庫として使わないでください。**

ドアを傷めない、物を挟まない

禁止

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない。**
  電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **ドアやハンドルに無理な力を加えない。
  また、4kg以上の物をのせない。**
  本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因になります。

庫内の食品が燃え出したときは ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

水タンクを正しく使う

必ず実施

- **水道水を使う。**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- **水タンクの水は、一日１度は捨てる。**
  水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。
- **水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ。**
  水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器洗い乾燥機では、洗わないでください。
熱で変形するおそれがあります。

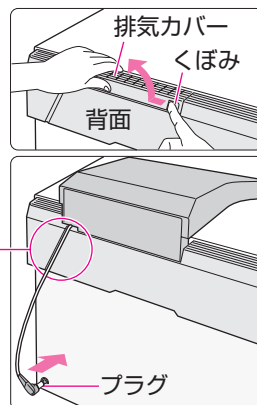
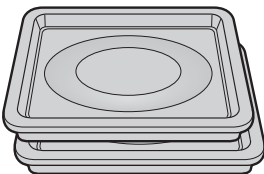
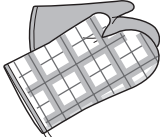
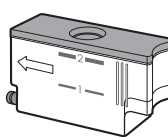
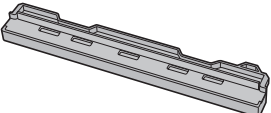
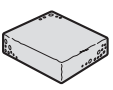
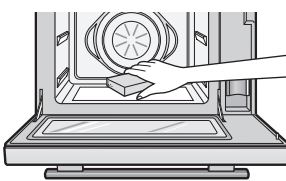
禁止

- **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない。**
  容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。
- **水タンクに損傷があるときは、使わない。**
  故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

蒸気排出ダクトの設置方法 形名：AK-HD3

1. 排気カバーのくぼみに指を入れ、内側へ押しながら上向きにはずす。
2. 排気カバーをはずした開口部に蒸気排出ダクトを取り付ける。
3. ケーブルを溝に挟み込み、プラグを本体に差し込む。

詳しくは、蒸気排出ダクトの取扱説明書を、ご覧ください。

同梱の取扱説明書に本製品の形名がない場合でも、上記取り付けかたで設置できます。

付属品について

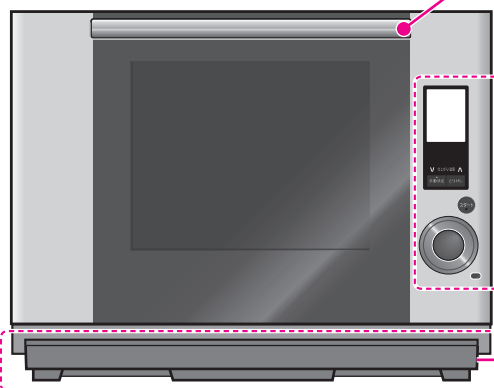
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へ、お申し付けください。(有料) 63 ページ

加熱に合った付属品の使いかたは､｢加熱の種類としくみ｣16～17ページ または､各加熱の操作説明をご覧ください。

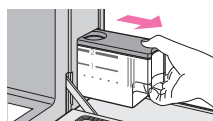
付属品 ＼ 加熱の種類	レンジ･解凍	蒸し物･発酵･オーブン･グリル ウォーターオーブン･ウォーターグリル
角皿(2枚) ※中央部は、反り防止のため少し高くしています。	× **使えません** 火花が出て製品を傷めます。	 **使えます** **角皿受け棚にセットして使います。**
調理網 フッ素コーティング加工について 52 ページ	 **使えません** 火花が出て製品を傷めます。	 **使えます** **角皿にのせて使います。**
ミトン **紺色を内側**にして使用します。	**食品や付属品の出し入れ時に使います。** 加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。 ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。 水を通しにくい素材ですが、長期間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどすることがあります。	
水タンク 	**水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。** ドアを開けると、正面右側にセットされています。 水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておくなどいつも清潔にしておきます。 一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。	
つゆ受け 	**いつもセットしておきます。** ※本体正面の下にセットされています。 調理開始時は、つゆ受けがカラであることを確認してください。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。(水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受け**について 10 ページ	
スポンジ (庫内水取り用) 	**庫内の水を吸い取るときに使います。** 調理後の庫内に付着した水滴や庫内底面に溜まった水を吸い取ります。 初回ご使用時は、乾燥防止の湿潤剤を含んでいますので、水でよく洗ってからお使いください。 	
保証書　**クックブック**※(取扱説明編／料理編) ※当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.		

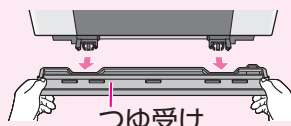
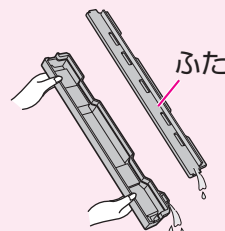
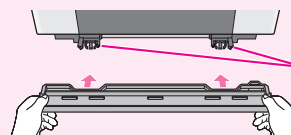
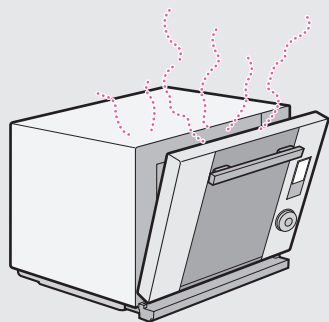
イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

各部のなまえ

正 面

ドア(ハンドル)
ドアを開けると電源が入ります。加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。

操作部 12 ページ

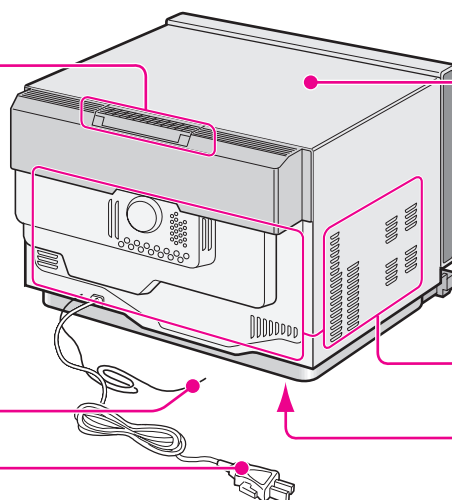
つゆ受け いつもセットしておきます。調理を終えるときは、水タンクとつゆ受けの水を捨てておきます。

水の入っている水タンクを取り出すと、約30mLの水がつゆ受けに流れます。

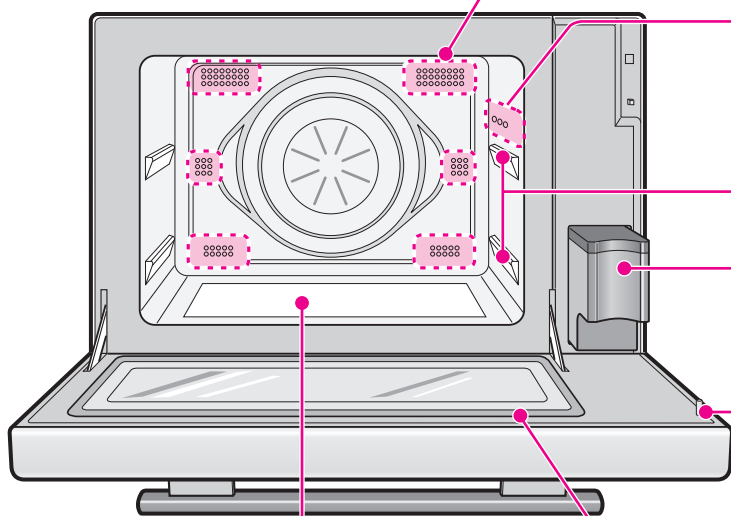
製品内部に残っている蒸気用の水が、つゆ受けに流れ終わるまで10秒程度かかります。その間は、つゆ受けを取りはずさないでください。

両端を持ち手前に引き出します。

水を捨てます。
調理中に発生した蒸気のつゆも受けます。こまめに水洗いをおこなうなど清潔にしましょう。
※ドアを開けた際に、ドアに付着していたつゆが、つゆ受けのふたにも溜まることがあります。

水平に差し込みます。本体の足の手前で固定されます。

ドアは、上部が少し開いた状態で止めることができます。
- 加熱終了後、蒸気や熱気を一時的に逃がし、その後ドアを全開して食品を取り出してください。
(顔を近付けないでください)
また、庫内を冷ましたり、乾燥させるときにお使いください。

背 面

排気口(蒸気を排出)
(本体内部の熱気を排出)

ご注意

物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

こんな場合は、
異常ではありません ▶ 水を使う加熱のときは、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがあります。

庫内

庫内灯

ドアを開けると点灯します。(最大5分間)
加熱中に点灯させたいときは、
庫内灯キーで設定できます。
庫内灯キー (12ページ)

蒸気・熱風吹き出し口

(奥面・右側面)
右側面の蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、異常ではありません。
拭き取ってください。(55ページ)

角皿受け棚 (上段・下段)

水タンク (22ページ)

水を使う調理をするときは、いつも新しい水を入れましょう。

ドア突起部

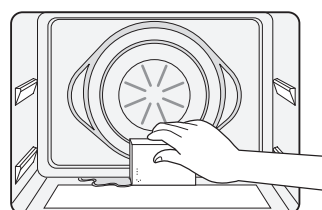
食品の出し入れ時に、ご注意ください。

ドアガラスパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。

フラットテーブル

ご注意 必ずお守りください。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出て食品を加熱します)
  また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げて発煙したり、火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内壁面に付着したり、底面に溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。
  水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

操作部と表示の説明

お買いあげの機種によって、本書で記載しているキーのデザイン等、異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

加熱やメニュー名の前の番号[1]～[35]は、回転つまみで合わせるメニュー番号を表しています。

自動加熱

時間や温度を合わせずに、自動で加熱します。

❶ レンジあたため/スタート キー

レンジあたためを自動でするときや、加熱をスタートさせるときに押します。ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。加熱中は点灯に変わります。

❷ 自動加熱[1～28]

回転つまみを回して合わせます。

手動加熱

時間や温度を合わせて加熱するときに使います。

❸ 手動加熱[29～34]

回転つまみを回して合わせます。[35] **お手入れ** は庫内や給水用のパイプをお手入れするときに使います。

❹ 手動決定 キー

手動加熱[29～34]の設定を決定するときに押します。
[29]**レンジ**の場合は、出力決定後も押します。
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。

❺ 仕上がり・温度 キー

- 自動加熱の仕上がり調節に使います。(強め/弱め)
- 手動加熱[31]**オーブン**、[32]**ウォーターオーブン・発酵**の温度設定に使います。(上がる/下がる)

❻ とりけし キー

途中で加熱をやめるときや、操作を取り消すときに押します。

❼ 回転つまみ

- メニュー番号、分量を合わせるときに使います。
- 手動加熱[29]**レンジ**の出力を合わせるときや手動加熱の時間を合わせるときに使います。

❽ 庫内灯 キー

加熱中の庫内灯を点灯・消灯させるときに使います。
工場出荷時は、「消灯」になっています。(省エネ設計)
※「発酵」をおこなうときは、点灯しません。

メニュー表示(ドア)

❷

自動メニュー		健康メニュー	
1 サックリあたため	8 赤飯	15 鶏の照り焼き	22 肉の油抜き
2 しっとりあたため	9 スポンジケーキ	16 鶏のから揚げ	23 春巻き
3 牛乳・酒	10 シュークリーム	17 チキンステーキ	24 フライ
4 解凍	11 ロールパン	18 スペアリブ	25 塩ざけ・塩さば
5 グラタン	12 フランスパン	19 酢豚	26 ベーコン・ハム
6 ハンバーグ	13 クリスピーなピザ	20 豚肉のしょうが焼き	27 ゆで青野菜
7 茶わん蒸し	14 焼きいも	21 野菜の肉巻き	28 ゆで根菜

❸

手動加熱
29 レンジ
30 蒸し物
31 オーブン
32 ウォーターオーブン・発酵
33 グリル
34 ウォーターグリル
35 お手入れ

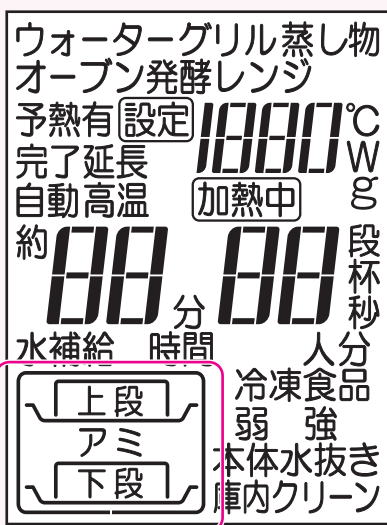
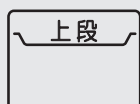
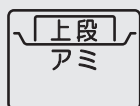
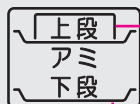
主な表示の説明

表示部

(説明のために、すべて表示しています)

加熱の種類・メニュー番号・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

ドアを開閉すると電源が入り、「0」を表示します。
ドアを閉めると、1分後に電源が切れます。
調理後は、電源の切れるタイミングが異なります。

電源オートオフ機能(省エネ設計) 23ページ

使用する付属品とセットする位置を表示

例 上段に角皿のみをセットする場合。

例 上段に角皿と調理網をセットする場合。

例 2段調理で上段に角皿と調理網をセットする場合。

調理網を表します。
角皿を表します。

表示	説明
予熱有	●自動メニュー[9]～[13]を選ぶと、表示します。 ●手動加熱[31] **オーブン** ～[34] **ウォーターグリル**で、予熱ありの加熱を設定するときに表示させます。
延長	加熱終了後、3分間表示します。 表示中、回転つまみで加熱時間を足すことができます。 (ドアを開けると1分間表示になります) 23ページ
高温	庫内が高温の状態のときに表示します。 加熱終了後、または加熱途中でドアを開けたときに表示します。
設定	手動加熱の設定中に表示します。 スタートキーを押すと消灯します。
加熱中	加熱中点滅します。
自動	自動加熱を選択すると表示します。
予熱完了	予熱が完了すると点滅します。
冷凍食品	[1] **サックリあたため**、 [2] **しっとりあたため** で、冷凍食品をあたためるときに、表示させます。 30～33ページ
弱 強	●自動加熱で、仕上がりキーを押すと表示します。 ●[30] **蒸し物** で表示します。
水補給	水を使うメニューで、水タンクに水量が足りずに加熱をスタートさせた場合に表示します。
本体水抜き 庫内クリーン	[35] **お手入れ** を選択したときに表示します。 51ページ

お知らせ音(加熱終了音など)を消すとき、鳴らすとき

とりけし キーを押して「0」表示にしてください。 ▶

音を消すとき **キーを『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。**

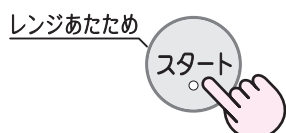
音を鳴らすとき 庫内灯 **キーを『ピッ』と鳴るまで4秒間押します。**

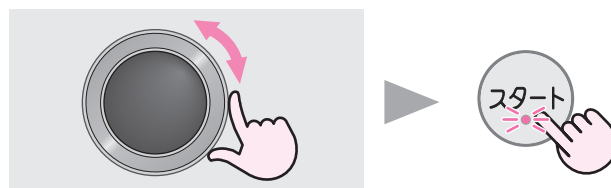
※表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
エラーの音(ピピピピ…)は、お知らせ音を消す設定にされていても鳴ります。

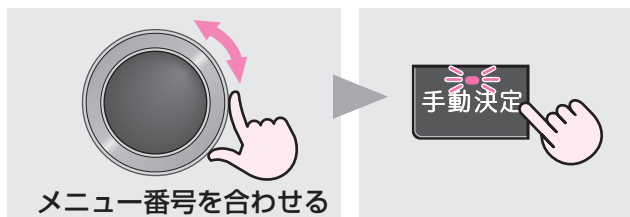
基本操作

自動加熱

レンジあたため

キーを押すと加熱がスタートします。

メニュー番号[1]～[28]

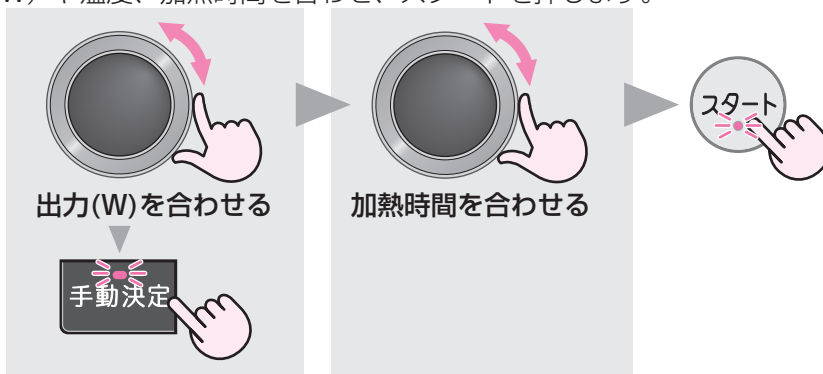
回転つまみを回して、目的のメニュー番号に合わせ、スタートを押します。メニューによっては、同時に分量などを選ぶものもあります。

手動加熱

1 回転つまみを回して、目的のメニュー番号に合わせ、**手動決定キー**で加熱を決定させせます。

2 加熱の種類によって、出力（W）や温度、加熱時間を合わせ、スタートを押します。

[29]レンジ

[31]オーブン
[32]ウォーターオーブン・発酵

温度(℃)を合わせる

加熱時間を合わせる

[30]蒸し物
[33]グリル
[34]ウォーターグリル

加熱時間を合わせる

※[31]～[34]で予熱をする場合は、操作手順が異なります。詳しくは、46～49 ページをご覧ください。

ヘルシオって、どんな調理器？

ヘルシオでどんなことができるの？

- 通常のオーブンレンジで、できるすべての調理と、ヘルシオ独自の水を使った「焼く」「蒸す」「煮こむ」「発酵」などの加熱ができます。

ウォーターグリルとグリルの違いは？

- 強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

ウォーターグリル
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きなすなどに向いています。

グリル
脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。
グラタン、フライ、ぶりの照り焼きなどに向いています。

ウォーターオーブンとオーブンの違いは？

- 一定温度(100～250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。

ウォーターオーブン
水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。
ローストポークや焼きいもなどのメニューに向いています。

オーブン
通常のオーブンと同様にお使いいただけます。
クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。
また、柔らかくて背の高いシフォンケーキ、カステラは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

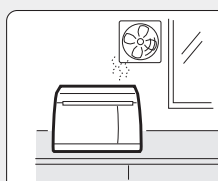
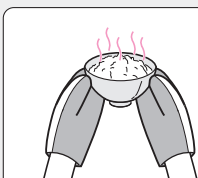
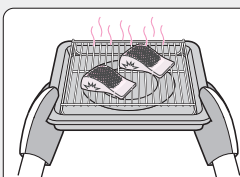
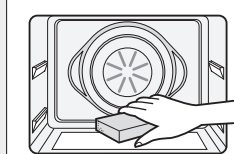
お菓子やパンもうまく焼けるの？

- 加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やパン、またケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合)
- パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。(30℃は除く)

どんなものが同時に加熱できるの？

- 熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時に加熱できます。
- セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせて加熱することができます。

加熱の種類としくみ

水を使う加熱で、ご注意いただきたいこと

- **蒸気がたくさん出ますので換気をしながら調理をおこなってください。**

- **食器ごと加熱されます。やけどに注意してください。**
  付属のミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないようにしてください。(やけどのおそれがあります)

- **角皿には肉汁、油や熱湯が溜まります。**
  取り出すときや持ち運ぶ際は、こぼれないよう水平にして、ゆっくり運んでください。

- **フラットテーブルには、水が溜まります。**
  メニューによっては、多量の蒸気が水となって溜まります。庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。水が残っている状態でレンジ加熱すると通常よりあたたまりにくくなる場合があります。

加熱の種類	水使用	加熱キー・メニュー	使用例
レンジ・解凍 フラットテーブルの下から出る**電波**で加熱 使いません ご注意 電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。	水は、使いません	レンジあたため 28～29ページ	ごはんやおかずをあたためます。
		[3] 牛乳・酒 34～35ページ	牛乳・コーヒーなどの飲み物をあたためます。
		[4] 解凍 36～37ページ	肉や魚などの生ものを解凍します。
		[29] レンジ 44ページ	加熱時間を合わせてあたためます。出力の切り替えができます。(1000W·600W·500W·200W)

こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや解凍をスピーディにおこないます。

加熱の種類		水使用	加熱キー・メニュー	使用例
蒸し物	[付属品の組み合わせ] ●角皿 ●角皿＋調理網	◯	[2] しっとりあたため 32〜33ページ	ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しをあたためます。
		◯	[30] 蒸し物(強) 45ページ	蒸し料理全般。
		◯	[30] 蒸し物(弱) 45ページ	茶わん蒸し、プリンなど。
		こんな加熱です 水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。 電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。		
オーブン・ウォーターオーブン・発酵	[付属品の組み合わせ] ●角皿 ●角皿＋調理網	◯	[1] サックリあたため 30〜31ページ	天ぷらや揚げ物などをあたためます。
		水は使いません	[31] オーブン 46〜47ページ	従来の一般的なオーブン加熱です。
		◯	[32] ウォーターオーブン 46〜47ページ	ローストポークやスペアリブなどの肉料理。
		◯ ※30℃のとき水は使いません	[32] 発酵 50ページ	パンやピザの生地を作ります。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)
		こんな加熱です 温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 (発酵は45℃までの水蒸気加熱です) 肉やお菓子、パンなどを焼きます。 ※オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。		
グリル・ウォーターグリル	[付属品の組み合わせ] ●角皿 ●角皿＋調理網	水は使いません	[33] グリル 48〜49ページ	従来の一般的なグリル加熱です。魚の照り焼き、グラタンなど。
		◯	[34] ウォーターグリル 48〜49ページ	魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。
		こんな加熱です ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 肉や魚を焼きます。 ※グリルは、高温の熱風で加熱します。		

調理のときのお願い

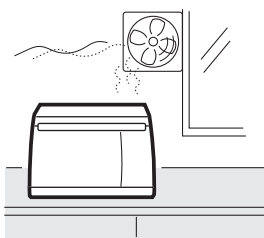
「**安全上のご注意** 」もあわせてご覧ください。4〜8ページ

ご購入後は、カラ焼きをする

24〜25ページ

庫内に付着している油を焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
調理中に出ないよう、あらかじめカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも、煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。
換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱(メニュー)に合ったものをお使いください。
「加熱の種類としくみ」 16〜17ページ または、料理編を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

自動加熱のときは

加熱が足りないとき

- 加熱終了後の [**延長**]表示中であれば、回転つまみで加熱時間を足すことができます。
- [**延長**]表示が消灯しているときは、**料理編の「手動でするときは」**を参考に、**手動加熱で様子を見ながら加熱してください。**
  自動加熱を使うと、もう一度加熱を初めからすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

加熱時間を延長したいとき(加熱が足りない)

23ページ

繰り返し続けて作るときは

庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりキー**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

加熱中にドアを開けると、熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
もし、途中で開けたり停電になった場合は、**料理編の「手動でするときは」**を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。

レンジ加熱のときは(電波加熱)

付属品(角皿・調理網)・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。43ページ

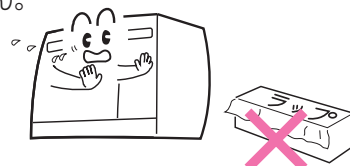
レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て製品を傷めたりします。

※レトルト食品は、
[30] 蒸し物(強) で、そのまま加熱できます。レトルトカレー 144ページ

オーブン・グリル加熱のときは(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

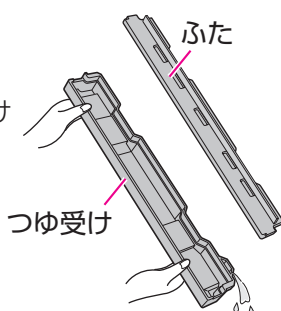
庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

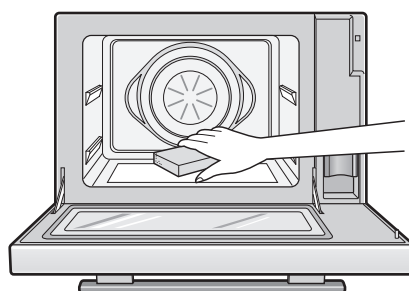
水を使う加熱(蒸し物・発酵・ウォーターグリル・ウォーターオーブン)のときは

ラップは使わない

あたたまりにくくなります。
加熱によっては発火します。

調理を終えるときは、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水が、つゆ受けに溜まります。(約30mL)
つゆ受けについて 10ページ

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

庫内で結露した水が、フラットテーブルに溜まることがあります。(約50mL)
熱いので庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で拭き取ってください。

使える容器・使えない容器

○ 使える容器

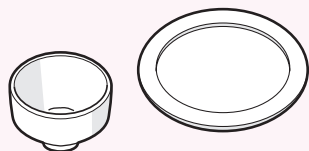
レンジ・解凍

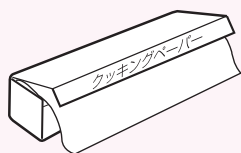
蒸し物・発酵

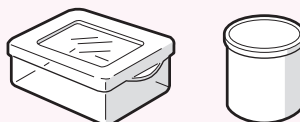
オーブン・グリル・ウォーターオーブン・ウォーターグリル

○ 耐熱140℃以上のガラス容器

●急熱・急冷すると割れることがあります。

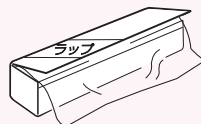
○ 陶器・磁器

●急熱・急冷すると割れることがあります。
●色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金・銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

○ オーブン用クッキングペーパー（硫酸紙）

●庫内壁面に接触させると焦げることがあります。

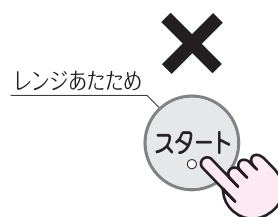
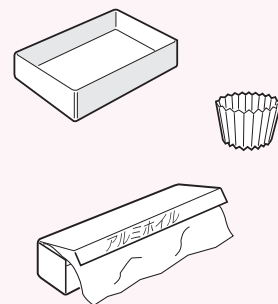
○ 耐熱140℃以上のプラスチック容器

●砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため、使えません。
●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。電子レンジ加熱用の表示があるものをお使いください。ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。

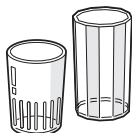
レンジあたため で密封した容器や袋は、加熱しないでください

センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因となります。

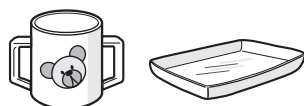
○ 耐熱140℃以上のラップ

●油分の多い料理は、高温になり、溶けます。
※蒸し物・発酵のときは、食品を包むとあたたまりにくくなります。

○ アルミ・ステンレスホーローなどの金属容器・アルミホイル

- ●ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。
- ●角皿に載せることができるのは、食品・容器を含め4kgまでです。

使えない容器

✕ 耐熱性のないガラス容器

●強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは、割れることがあります

✕ 耐熱性のないプラスチック容器

(耐熱温度140℃未満)

●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなどは、溶けたり、燃えたりします。

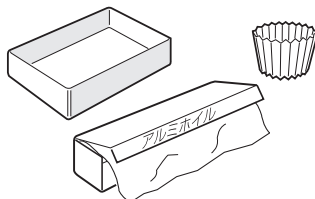
✕ 漆器・竹製品・木・紙

●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

●竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使えます。

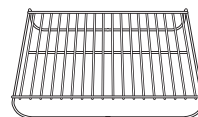
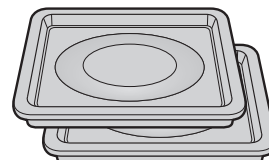
✕ 特殊な形をした容器

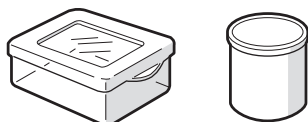
●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。

✕ アルミ・ステンレスホーローなどの金属容器・アルミホイル

●火花が出るので使えませんがアルミホイルは、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。(酒のかん・解凍など)

(付属品)

✕ 金属の付属品

調理網

角皿

●火花が出て、製品を傷めたり金属の付属品が破損することがあります。
レンジ加熱では、絶対に使わないでください。

✕ 耐熱140℃以上のプラスチック容器

●変形したり、焦げたりします。

✕ 耐熱140℃以上のラップ

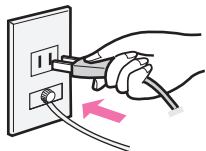
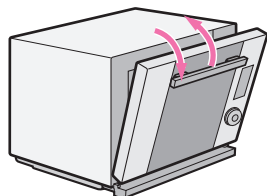
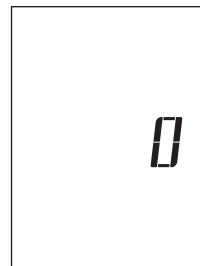
●溶けたり、発火することがあります。

使い始めから、加熱終了後の電源が切れるまで

操作の流れ

詳しい操作の説明は、加熱ごとの操作説明をお読みください。
初めに操作するのは、（24〜25ページ）のカラ焼きです。

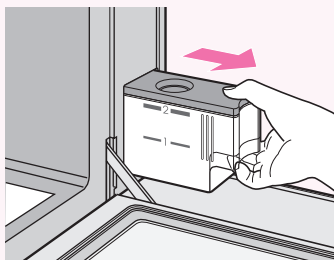
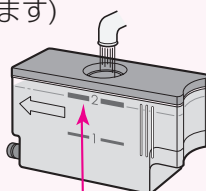
1 電源を入れる

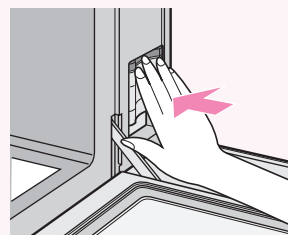
電源プラグを
コンセントに差し込む

ドアを開閉する

電源が入り
「0」を表示。

2

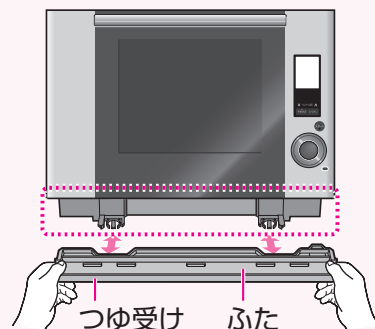
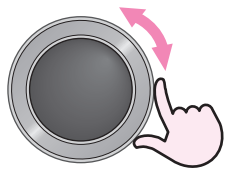
水を使う加熱のときは、この作業が必要です

水を入れた水タンクを本体にセットする

「水・水タンクについて」
よくあるご質問（58ページ）

水タンクを取り出す

水タンクに水を入れる
(水位についてはメニューによって異なります)

水位ライン2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)

つゆ受けがセットされているか確認する (いつもセットしておきます)

水タンクを出し入れするたびに、
つゆ受けに水が(約30mL)溜まります。
また、調理中に出る蒸気がつゆになり、
つゆ受けに溜まります。

3 食品を入れて、ドアを閉め、メニュー番号を選択してスタートする

回す

手動加熱の場合は、メニュー番号選択後に［手動決定］キーを押し、出力や温度、加熱時間などを設定します。

押す

加熱中

- ［レンジあたため］キーは、押すだけで加熱が始まります。
- 操作途中で間違えたときは、［とりけし］キーを押して、初めから操作をやり直してください。

お願い　加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。
製品を長持ちさせるためにファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

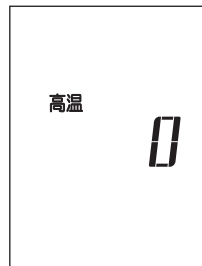
加熱終了

終了音
ピーピー…

ドアを開けて
食品を取り出す

延長
高温
0 秒

（1分後）

高温
0

加熱終了後に一度も
ドアを開けない場合、
電源は切れません。

さらに、加熱操作を続けるとき

加熱時間を延長したいとき（加熱が足りない）

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて
スタートキーを押します。

延長
高温
30 秒

スタート

延長設定ができる表示が終了した場合は、手動加熱で加熱の種類、時間（温度）を合わせて スタート キーを押してください。（自動メニューのときは、料理編の**「手動でするときは」**を参考にしてください。

続けて別の加熱をしたい

とりけし キーを押して、初めから加熱設定をしてください。

目的の加熱操作をしてください。

電源を切る

調理を終えて、電源を切りたい　電源オートオフ機能（省エネ設計）

- 食品を取り出した後、次の3つの条件で電源オートオフ機能がはたらき、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1～30分程度と異なります。

1. **製品内部を冷ますファンの回転が停止している**
   （ファンは、加熱終了から最大10分間回転します）
2. **ドアが閉まっている**
3. **「0」を表示している**
   （とりけし キーを押すと「0」を表示します）

高温
0

- [高温]表示
  ファンが回転中表示します。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体水抜きをしましょう

- 水の入った水タンクがセットされたままですと、蒸気用の水が製品内部に残った状態になりますが、水タンクを取り出すと、つゆ受けに排水(約30mL)されます。
  つゆ受けに溜まった水は、こまめに捨てて、清潔に保ちましょう。
  カラになった水タンクは、外に出していても、本体にセットしていても、かまいません。
- **本体水抜き**は、給水用のパイプに残っている水を高温で蒸発させることができます。51ページ

カラ焼きをします（所要時間：20分程度）

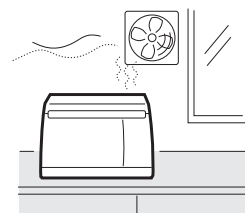
なぜカラ焼きが必要？

庫内に付着している油を焼き切ります。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、[35] **お手入れ・庫内クリーン** をお使いください。51 ページ

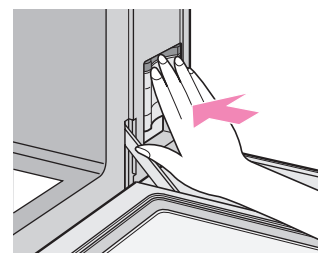
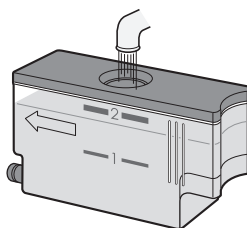
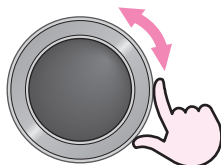
ウォーターオーブン200℃、20分で加熱します。（予熱はしません） ▶ 庫内には、角皿など何も入れません

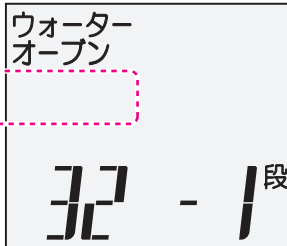
1 まず、換気を良くしましょう

大切 **必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す**

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。次回、お手入れとしてカラ焼きをするときは、庫内の食品カスや油分等を拭き取ってから、おこなってください。

2 水タンクの準備

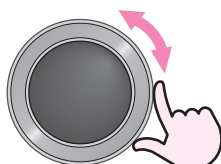
水タンクに水位ライン1以上の水を入れて本体にセットします

水位ライン2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

3

ウォーターオーブン（予熱なし）[32-1段]に合わせる

このとき[予熱有]の表示が出ているとカラ焼きはできません。
[予熱有]の表示が出ている場合は、右に少し回して表示を消してください。

4

加熱温度を[200℃]に合わせる

●初め、[170℃]を表示。

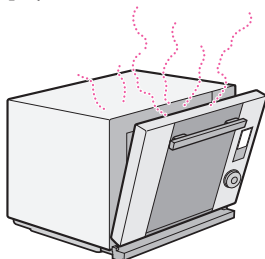
5

加熱時間を[20分00秒]に合わせる

●初め、[15分00秒]を表示。

6

加熱終了

20分後

カラ焼きが終わったら

● **加熱中・加熱後は**
高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

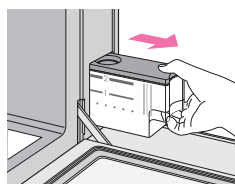
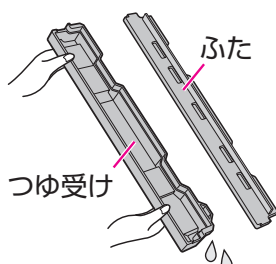
本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

● **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転します。**(5分程度)

ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします。

顔を近付けてドアを開けないでください。
蒸気が出てきます。

● フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
● 庫内に水滴などが残っているときは、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。
● 庫内が冷めるまで使用できない加熱があります。
(**[4]解凍**・**[32]発酵**)

使い終わったら

水タンクを取り出します。
● 製品内部に残っていた蒸気用の水が10秒程度でつゆ受けに排出されます。(約30mL)
水タンク、つゆ受けの水を捨てます。
つゆ受けについて 10ページ

本体水抜きの操作をします。 51ページ
● 給水用のパイプに残っている水を高温で蒸発させます。

本体水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中、加熱後に庫内右側面の蒸気吹き出し口から水が出てくることがあります。

簡単レッスン

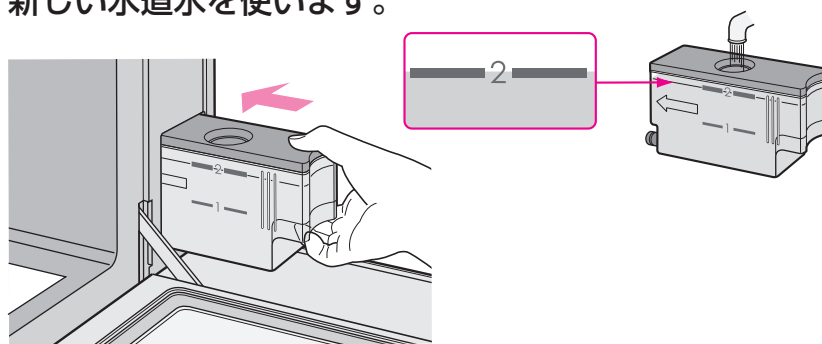
シュウマイをあたためてみましょう

[2] しっとりあたためを使います。加熱の種類は蒸し物です。

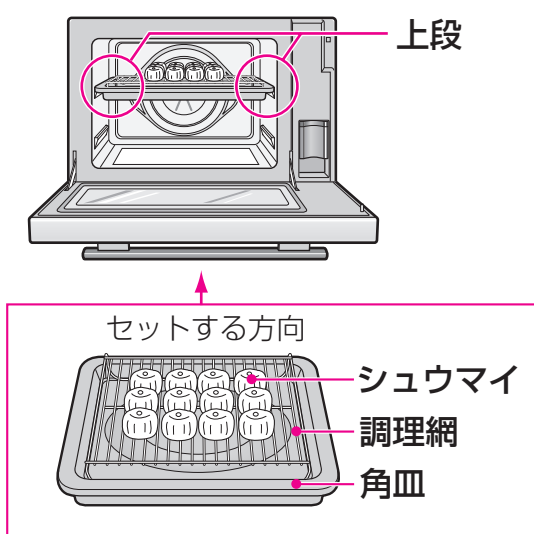
● 操作途中で間違えたときは、とりけし **キー**を押して、初めから操作をやり直してください。

準 備 シュウマイ(常温・冷蔵もの)12個・水タンク・角皿・調理網
(シュウマイは5～12個まで自動でできます)

1 水タンクに**水位ライン2まで**水を入れ、本体にセットします。

新しい水道水を使います。

2 **角皿**に**調理網**をのせ、シュウマイを並べて、角皿受け棚の**上段**にセットする。

ポイント

どの加熱を使えばいいのか、わからないときは、**こんな食品を加熱するときは？メニュー別加熱早見表** (144～151 ページ) をご覧ください。

調理をする (加熱時間の目安は約11分です)

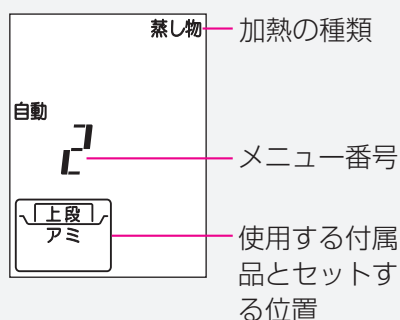
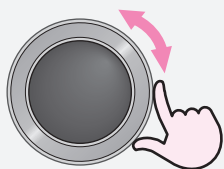
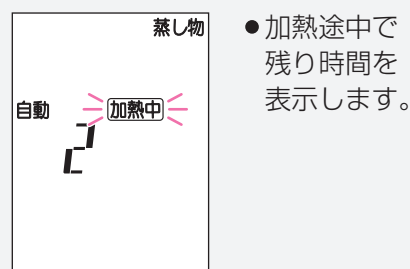
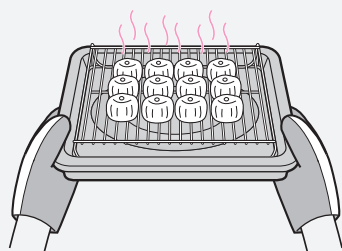
❶ 加熱するメニューを合わせます

しっとりあたためての
[2] に合わせる

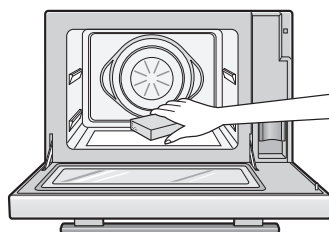
❷ 加熱をスタートします

●加熱途中で残り時間を表示します。

加熱中

延長
高温
0 秒

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

調理を終了するとき

❶ 庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で庫内の水分を拭き取っておきます。

庫内温度が高いときは、製品内部を冷やすために、加熱終了から最大10分程度ファンが回り、その後電源が切れます。

❷ 水タンクの水を捨てます。

清潔にお使いいただくために、使用時以外は、乾かせておきましょう。取り出したままでも水を使わない加熱では、支障ありません。

水タンクを取り出すと、約30mLの水がつゆ受けに流れます。
つゆ受けに流れ終わるまで10秒程度かかりますので、その間は、つゆ受けを取りはずさないでください。
つゆ受けについて 10ページ

❸ つゆ受けの水を捨てます。

調理中に発生した蒸気のつゆも受けます。こまめに水洗いをおこなうなど、清潔にしておきましょう。

レンジあたため

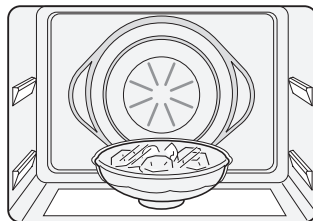
水は使いません	角皿・調理網は使わない	使える容器（レンジ） 20ページ	もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」 18～19ページ

例 おかずをあたためる

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
上手に仕上がりません。

飲み物の加熱には使わないでください

突然沸騰したり、ふたをしたままのカップ酒は、爆発します。

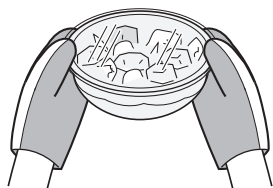
自動で飲み物をあたためるとき 34～35ページ

1

- 押すとすぐに加熱がスタートします。
- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

加熱中

食品を取り出す

- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。再スタートは、**スタート**キーを押します。

- **加熱時間を延長したいとき** 23ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※**「強」**または、**「弱」**を表示します。
強の場合は、4つのバーが点灯後、残り時間を表示します。

強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

ポイント

あたためのしくみ

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了します。

ラップをして加熱する食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。しっかりかぶせると蒸気が出にくくなり、加熱のしすぎになります。

密閉容器は使えません。
センサーで蒸気を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火の原因となります。

- 陶磁器・耐熱性の皿や容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。
  より上手に仕上がります。

「ラップをするもの・しないもの」よくあるご質問 59ページ

レンジあたため の調理例

□ の食品は、ラップ(ふた)をします。

- 手動で加熱するときは、**メニュー別早見表** あたためる をご覧ください。144〜149ページ

	メニュー名	分量	仕上がりの調節	コツ
常温・冷蔵もの	煮もの	100〜400g	∨(弱)	—
	カレー・シチュー	200〜400g	∨(弱)	• 加熱後、かき混ぜる。
	ごはん	1〜4杯(600gまで)	—	• 固めのごはんは、霧吹きなどで水をふりかける。4杯のときは ∧(強)を押す。
	焼きもの(ハンバーグ)	1〜4個(360g)	∧(強)	—
	炒めもの(焼きそば)	100〜200g	—	• パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
	揚げもの(天ぷら)	100〜400g	—	• 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ※いかは、はじけるので、手動加熱[29] レンジ→[200W]で控えめに加熱します。
	焼きとり	2〜6本(150g)	—	—
	ピラフ・焼きめし	100〜400g	—	• 加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	1〜2杯(400mL)	∨(弱)	• 加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	ごはん	100〜300g	—	• 皿にのせるか容器に入れる。
	焼きもの(ハンバーグ)	1〜4個(360g)	—	• 加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
	カレー・シチュー	100〜400g	∧(強)	• 底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
	里いも・かぼちゃ	250〜500g	—	—
	蒸しもの(シュウマイ)	5〜12個(170g)	—	• 両面に水をふりかける。
	ピラフ	250〜400g	—	• あらかじめ、よくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	100〜300g	—	• 少量加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

ご注意

- **ごはん・おかず以外のあたためにレンジあたためを使わないでください。**
  次のような食品は、加熱のしすぎで発煙や発火することがあるため、食品に合った加熱方法を選んでください。
  - **飲み物・中華まん・シュウマイ・茶わん蒸し・パン類などは、メニュー別加熱早見表をご覧ください。** 144〜149ページ
  - **水分の少ないもの**(干もの・落花生など)・**乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの**(いかなど)・**青じそなどの乾燥は、**手動加熱**[29] レンジ→[200W]**で、様子を見ながら加熱します。
- **卵、ゆで卵**(おでんのゆで卵など)**の加熱は、爆発することがありますので絶対にしないでください。**
- **発泡トレーや、耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。**(食品・容器の変形の原因)
- **庫内の湿度が高いときは、あたたまりにくい場合があります。延長で様子を見ながら加熱してください。**

[1] サックリあたため

天ぷらやフライのあたため直しをするときに適しています。
余分な油を落として、サクッと仕上がります。

使える容器
(ウォーターオーブン) 20 ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」18〜19 ページ

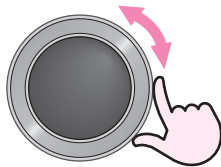
例 天ぷらをあたためる

準備

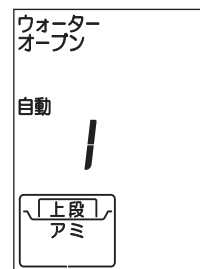
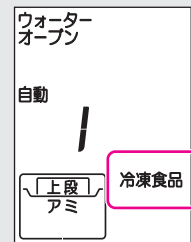
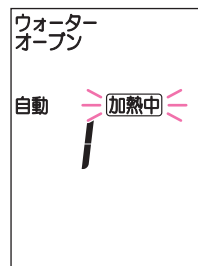
水タンクに**水位ライン1以上**の
水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

サックリあたための[1]に合わせる

冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみをさらにまわして、[冷凍食品]を表示させる。

2

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。次 ページ

加熱終了

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
  様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。(下記参照)

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※**「強」**または、**「弱」**を表示します。

強め
- 濃いめにするとき

弱め
- 薄めにするとき
- 量が少ないとき

ご注意

揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

- **電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。**
  仕上がり調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- **食品の種類や状態によって、加熱後の油の落ち方が異なります。**
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)

[1] サックリあたため の調理例

水は、**水位ライン1以上**入れます。　● **ラップは使いません。**

- 手動で加熱するときは、**メニュー別加熱早見表** あたためる をご覧ください。(144～149 ページ)

	あたためる食品	目安分量	コツ
常温・冷蔵もの	天ぷら ※かき揚げは、焦げやすいため、[手動]で加熱します。(146～147 ページ)	100～400gまで	●400gのときは、仕上がりキーの、Λ(強)を押す。
	市販の骨付きフライドチキン(すでに油で揚げたもの)	100～200gまで	—
	とんかつ・コロッケ(すでに油で揚げたもの)	100～200gまで	●仕上がりキーの、V(弱)を押す。
	ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	1～2個(1個90g)	●仕上がりキーの、V(弱)を押す。
	焼き魚・焼きとり(すでに焼いてあるもの)	100～200gまで	●仕上がりキーの、V(弱)を押す。
	市販のたこ焼き 市販のたい焼き・今川焼き	80～160gまで	●仕上がりキーの、V(弱)を押す。
	市販のお好み焼き	1枚(200g)	●仕上がりキーの、Λ(強)を押す。
冷凍もの	ハンバーグ(すでに焼いてあるもの)	1～2個(1個90g)	—
	市販の調理済お弁当用フライ(すでに油で揚げたもの)	80～150gまで(1個20～35g)	—
	市販のたこ焼き 市販のたい焼き・今川焼き	80～160gまで	—
	市販のお好み焼き	1枚(200g)	●仕上がりキーの、Λ(強)を押す。

[2] しっとりあたため

たっぷりの蒸気でしっとりとあたためます。
電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。

使える容器（蒸し物）20 ページ

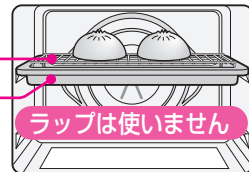
もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」18～19 ページ

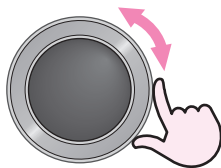
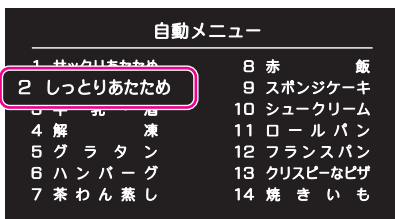
例 中華まんをあたためる

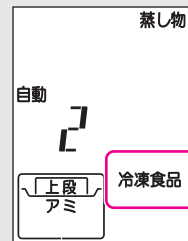
準備

水タンクに**水位ライン2まで**水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

1

しっとりあたための[2]に合わせる

冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみをさらにまわして、[冷凍食品]を表示させる。

2

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
  様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。次ページ

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※**「強」**または、**「弱」**を表示します。

強め
- あつめにするとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

ポイント

- ラップやふたは使いません。
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。
  蒸気が外に逃げて、上手に仕上がりません。
  どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。
  仕上がりキーや、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。

[2] しっとりあたため の調理例

水は、**水位ライン2まで**入れます。

- 手動で加熱するときは、**メニュー別加熱早見表** あたためる をご覧ください。144～149ページ

あたためる食品		目安分量	コツ
常温・冷蔵もの	ごはん・おこわ(常温)	1～4杯(1杯150g)	● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。 1～2杯のときは、仕上がりキーの、∨(弱)を押す。
	中華まん	1～4個 (1個70～110g)	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 仕上がりキーの、∧(強)を押す。
	シュウマイ	5～12個(170gまで)	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。
	茶わん蒸し	1～4個(1個150g)	●角皿に置く。仕上がりキーの、∧(強)を押す。
	●冷めた、手作りの茶わん蒸しや市販の冷蔵茶わん蒸しをあたためることができます。 ●手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたは、ラップをして加熱します。 ●市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のふたをはがさず、そのまま加熱します。		
冷凍もの	ごはん	レンジあたため を使います。29ページ	
	中華まん	1～4個 (1個70～110g)	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。1個が110gの場合は、仕上がりキーの、∧(強)を押す。
	シュウマイ	5～12個(170gまで)	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 仕上がりキーの、∨(弱)を押す。

[3] 牛乳・酒

水は使いません

角皿・調理網は使わない

使える容器(レンジ) 20 ページ

もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」 18～19 ページ

例 牛乳をあたためる

準備

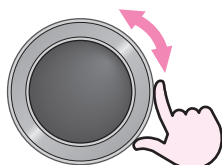
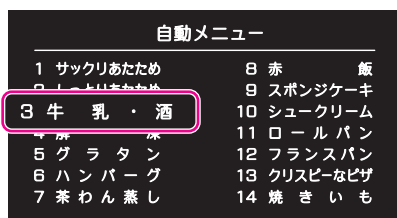
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。上手に仕上がりません。

(2杯のとき)　(3杯のとき)　(4杯のとき)

ラップは使いません

1

牛乳・酒の[3]と[杯数]を合わせる

例 牛乳 4杯のとき

回転つまみを回すと、杯数表示が替わります。(1～4杯)

2

● 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。次 ページ

お酒のときは、仕上がりキーの V (弱)を押す。

例 酒のかん 4杯のとき

仕上がりキーの V を押すと「弱」が表示されます。

加熱終了

加熱中

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

● **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

●酒のかんをするとき

必ず スタート キーを押した後(約30秒以内に) V (弱)を押します。
(弱めを押しても、標準のあたためとなります)

※仕上がりを調節するときは、手動加熱 [29] レンジ→[1000W]で時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。[29] レンジ (44ページ)

●牛乳(コーヒー)の仕上がり調節をするとき

強め
- あつめにするとき
- 1杯あたりの量が多いとき
- 加熱前の基準温度より低いとき

弱め
- ぬるめにするとき
- 1杯あたりの量が少ないとき
- 加熱前の基準温度より高いとき

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「**強**」または、「**弱**」を表示します。

ポイント

- **お酒のときは、仕上がりキーの V (弱)を押します。**
  (弱めを押しても標準のあたためとなります)
- **一度に加熱できる分量は、基準分量**(下表参照)**1～4杯(本)までです。**
- **ラップやふたは使いません。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。**
- **容器は基準分量**(下表参照)**を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、**仕上がりキー**を押してください。

1mL＝1cc

基準分量 1杯あたり	牛乳( )内はコーヒー	酒
	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンのまま加熱するとふき出します。**
  必ず、容器に移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。**
  取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- 基準分量より多いとき、少ないときは、加熱スタート直後で**仕上がりキー**を押すか、手動加熱**[29] レンジ→[1000W]**で様子を見ながらあたためてください。
  レンジあたため で加熱すると沸騰することがあります。

※手動で加熱するときは、**メニュー別加熱早見表** あたためる 飲み物 をご覧ください。(144～145ページ)

牛乳・酒　あたため

[4] 解凍

水は使いません	角皿・調理網は使わない	使える容器(解凍) 20ページ	もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」18～19ページ

例 冷凍した生肉を解凍する

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。57 ページ

置きかた

食器には、のせないでください。
ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。
包んだ状態では、上手に解凍できません。

ラップを敷きます。

1

解凍の[4]と[グラム数]を合わせる

例 **200gのとき**

100g単位で合わせる（100～500ｇ）

回転つまみを回すと、100ｇ単位でグラム表示が替わります。

2

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。次 ページ

加熱中

加熱終了

食品を取り出す

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ

素材によっては、必ず仕上がりキーを使います

■素材別のコツをご覧ください。(下記参照)

スタート後(約30秒以内)に、仕上がりキーを押します。
※「強」または、「弱」を表示します。

ポイント

- 一度に解凍できる分量は、 100〜500gまで。
- 厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。
  平たく小分けにして、冷凍しておきます。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
  溶けかけているときは、様子を見ながら、手動加熱[29] レンジ→[200W]で解凍します。
- 手動で加熱するときは、メニュー別加熱早見表 生ものを解凍する をご覧ください。(150〜151 ページ)
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出て製品を傷めたりします。
- グリルやオーブン加熱などのフラットテーブルが熱くなる加熱の後は、冷めてから使用してください。
  ラップが溶けるおそれがあります。

■素材別のコツ

食品名	仕上がり調節	コツ
かたまり肉	Λ (強)を押す	—
薄切り肉 とり肉 ひき肉	—	●骨付き鶏肉は、足の細い部分に アルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	V (弱)を押す	●一尾魚は尾の細い部分に アルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除きます。
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200〜300g)ずつに分けます。
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みを
  そろえます。

[5]～[14] 自動メニュー

水を使用しない
メニューもあります

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」18～19ページ

例 ロールパンを焼く 136ページ

準備

水タンクに**水位ライン1以上**の水を入れて本体にセットしておく。（メニューによって異なります）

食品・付属品は、入れません。（ロールパンのとき）

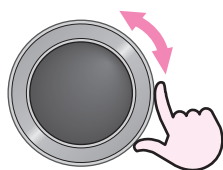
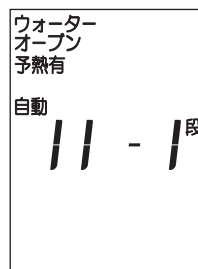
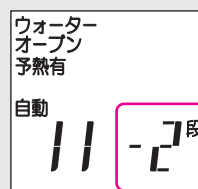
予熱なしのメニューを作るときは、メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める

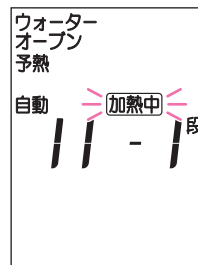
つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

自動メニュー

1 サックリあたため	8 赤飯
2 しっとりあたため	9 スポンジケーキ
3 牛乳・酒	10 シュークリーム
4 解凍	11 ロールパン
5 グラタン	12 フランスパン
6 ハンバーグ	13 クリスピーなピザ
7 茶わん蒸し	14 焼きいも

ロールパンの[11]と[1段]または[2段]に合わせる

例 [1段]のとき

例 [2段]のとき

2

予熱が始まります。

- 加熱途中、点滅表示で進行状態を表示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。次ページ

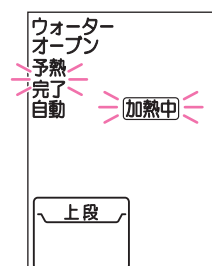
予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

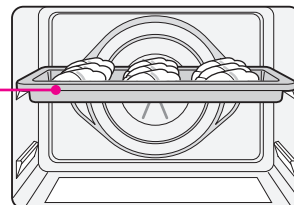
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ドアを開けなければ、
20分間保温状態を保っています。

※20分を過ぎると「0」表示になり、操作1からやり直す必要があります。

焼き上げる

準備

ドアを開け、
食品をのせた角皿を庫内に入れて、
ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

3

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照
- 加熱途中で、残り時間を表示します。

加熱終了

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。
つゆ受け 10 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- メニューによって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。

強め
- 焼き色を濃くするとき

弱め
- 焼き色を薄くするとき

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※**「強」**または、**「弱」**を表示します。

ポイント

- メニューによっては、予熱をするものしないもの、水を使うもの使わないもの、予熱をするときから庫内に角皿を入れるもの(フランスパン・クリスピーなピザ)があります。メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

[15]～[28] 健康メニュー

水を使用しない
メニューもあります

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」18～19 ページ

[27] ゆで青野菜・[28] ゆで根菜については、42～43 ページをご覧ください。

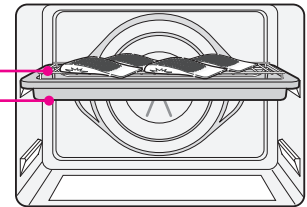
例 塩さばを焼く 94 ページ

準備

水タンクに**水位ライン1以上**の水を入れて本体にセットしておく。
(メニューによって異なります)

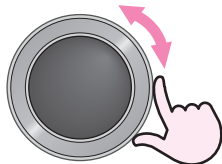
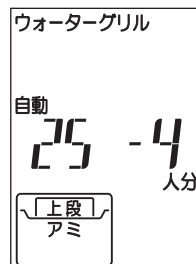
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

使う付属品
調理網
角皿
上段にセット

メニューによっては、下段で加熱したり、
2段で加熱する場合もあります。
詳細は、料理編を参考にしてください。

1

健康メニュー

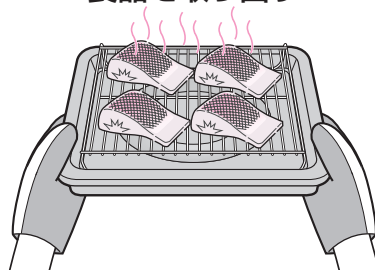
15 鶏の照り焼き	22 肉の油抜き
16 鶏のから揚げ	23 春巻き
17 チキンステーキ	24 ー[illegible]
18 スペアリブ	25 塩ざけ・塩さば
19 酢豚	26 ベーコン・ハム
20 豚肉のしょうが焼き	27 ゆで青野菜
21 野菜の肉巻き	28 ゆで根菜

塩ざけ・塩さばの[25]と[2人分]または[4人分]に合わせる

例 4人分のとき

2

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。次 ページ
- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。
  つゆ受け 10 ページ

ポイント

●メニューによっては、水を使うもの使わないものがあります。
メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

こんなときは、仕上がりキーを使います

●お好みに応じて調節するとき。
●メニューによって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「**強**」または、「**弱**」を表示します。

強め
●焼き色を濃くするとき

弱め
●焼き色を薄くするとき

健康メニュー一覧

メニュー		記載ページ
油を減らすメニュー	[15] 鶏の照り焼き	79～81
	[16] 鶏のから揚げ	69、97～98
	[17] チキンステーキ	81～83
	[18] スペアリブ	86
	[19] 酢豚	70、98
	[20] 豚肉のしょうが焼き	86、91、98
	[21] 野菜の肉巻き	87
	[22] 肉の油抜き	90
	[23] 春巻き	102
	[24] フライ	99～101
塩を減らすメニュー	[25] 塩ざけ・塩さば	94
	[26] ベーコン・ハム	90
ビタミンを保存するメニュー	[27] ゆで青野菜	42～43
	[28] ゆで根菜	42～43

[27] ゆで青野菜 / [28] ゆで根菜

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」18～19 ページ

例 アスパラガスをゆでる

準備

水タンクに**水位ライン2まで**水を入れて本体にセットしておく。

置きかた　次ページの表を参考にしてください。

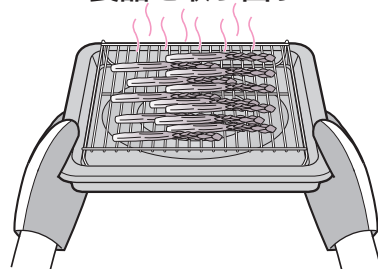
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ゆで青野菜の[27]に合わせる

2

- 仕上がり調節をするときは、スタート後(約30秒以内)に**仕上がりキー**を押します。下記参照

加熱終了

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
  様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

こんなときは、仕上がりキーを使います

- お好みに応じて調節するとき。
- 食品によって必ず、**仕上がりキー**を押すものがあります。

■**素材別のコツ** をご覧ください。次 ページ

スタート後(約30秒以内)**に、仕上がりキーを押します。**
※「**強**」または、「**弱**」を表示します。

強め ●柔らかめに加熱するとき

弱め ●固めに加熱するとき

ポイント

- ラップやふたはしません。
- 材料の大きさは、そろえます。
  切りかたが下表と異なる場合は、手動加熱[30] 蒸し物(強) で様子を見ながら加熱してください。45 ページ
- 加熱中のドア開閉は、なるべくしないでください。蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。
- 少量のときや急ぐときは 、手動加熱[29] レンジ→[1000W]で加熱します。150～151 ページ
  ※少量の加熱(100g以下)を[29] レンジ で加熱すると、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。
  例：にんじん50g(水25mL)のとき、約1分40秒
- 手動で加熱するときは、メニュー別加熱早見表 ゆでる をご覧ください。150～151 ページ

■素材別のコツ

	ゆでる食品		メニュー番号	目安分量
葉菜類	**ほうれん草・小松菜** ●太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ●加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。		[27] ゆで青野菜	100～400gまで
花果菜類	**ブロッコリー** 小房に分ける。 仕上がりキーの、∧(強)を押す。	重ならないように	[27] ゆで青野菜	100～400gまで
花果菜類	**アスパラガス** 根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。	重ならないように	[27] ゆで青野菜	100～400gまで
根菜類	**大根** 2～3cm厚さの輪切りにする。	重ならないように	[28] ゆで根菜	100～400gまで
根菜類	**にんじん** 1cm厚さの輪切りにする。 仕上がりキーの、∨(弱)を押す。	重ならないように	[28] ゆで根菜	100～400gまで
いも類	**じゃがいも** 1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。	重ならないように	[28] ゆで根菜	150g～1kgまで (かぼちゃは400gまで)
いも類	**さつまいも** 1本(250g)を4つに切る。 丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりキーの、∧(強)を押す。 加熱後、10分程度庫内で蒸らします。	重ならないように	[28] ゆで根菜	150g～1kgまで (かぼちゃは400gまで)
いも類	**かぼちゃ** 3～4cm角に切る。 仕上がりキーの、∨(弱)を押す。	重ならないように	[28] ゆで根菜	150g～1kgまで (かぼちゃは400gまで)

[29] レンジ

水は使いません

角皿・調理網は使わない

使える容器（レンジ）20ページ

もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」18〜19ページ

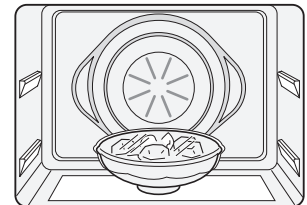
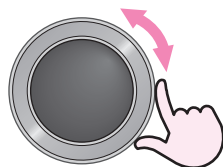
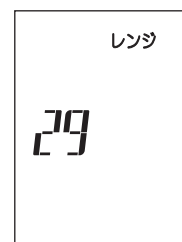
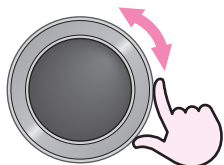
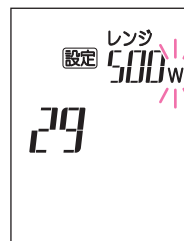
例 おかずをあたためる

こんなときは？「ラップをするもの・しないもの」59ページ

準備

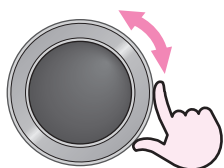
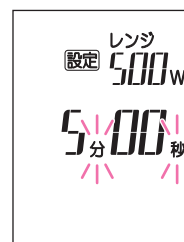
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた

フラットテーブルの**中央に**置きます。
※極端に端へ置かないでください。上手に仕上がりません。
冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器または、皿にのせます。

1

レンジの[29]に合わせる

2

[出力(W)]を合わせる

例 500Wのとき

- 初め、[600W]の設定になっています。

600W → 500W → 200W → 1000W → 600W

3

[加熱時間]を合わせる

例 5分のとき

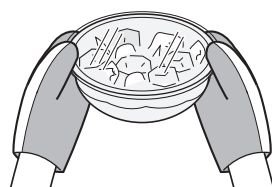
加熱時間設定範囲

- 1000W…**10分まで**
- 600W ・500W … **30分まで**
- 200W … **1時間35分まで**

・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位（200Wは10分まで30秒単位）

加熱終了

加熱中

食品を取り出す

- 加熱時間を延長したいとき 23ページ

[30] 蒸し物(強)/(弱)

使える容器
(蒸し物) 20 ページ

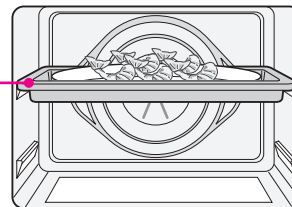
もう、読まれましたか?
「調理のときのお願い」18〜19 ページ

例 えびの蒸し物をする

準備

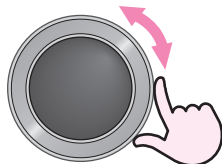
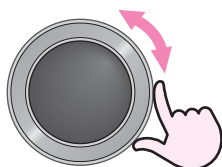
水タンクに**水位ライン2まで**
水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

- **角皿は、必ず上段にセットする。**

※メニューによっては、調理網を使います。
下段で加熱したり、2段で加熱するとうまく仕上がりません。
詳細は、料理編を参考にしてください。

1

蒸し物の[30]と
[強]または[弱]に合わせる

2

[加熱時間]
を合わせる

例 7分30秒のとき
- 初め、[15分00秒]を表示。

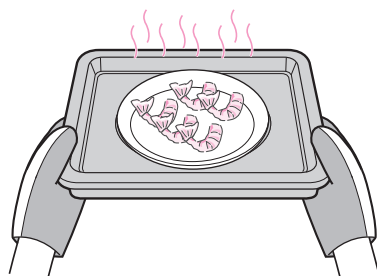
加熱時間設定範囲
- **蒸し物(強)35分まで**
- **蒸し物(弱)45分まで**
  - ・15分まで30秒単位
  - ・45分まで1分単位

3

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
  様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

[31] オーブン [32] ウォータ

オーブンのときは水は使いません

使える容器（オーブン・ウォーターオーブン） 20ページ

もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」 18〜19ページ

例 オーブンでパウンドケーキを焼く 126ページ

準備

●オーブンのとき
水タンクの準備は不要です。

●ウォーターオーブンのとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位ライン1以上**の水を入れて本体にセットしておく。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

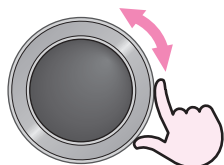
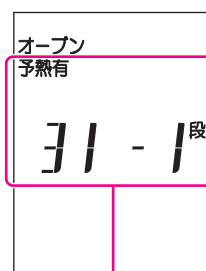
庫内の準備について

基本的には、食品・付属品は入れません
がメニューによっては、付属品を入れて予熱をする場合もあります。

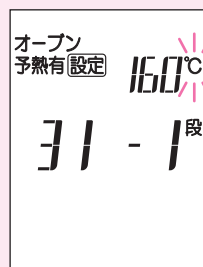
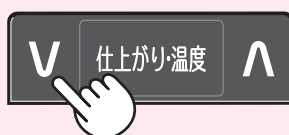
メニューに合った付属品と食品を入れます

詳細は、料理編を参考にしてください。

「予熱について」よくあるご質問 60ページ

1

オーブンの
[31-1段 予熱有]
に合わせる

例 オーブンで予熱をするとき

回転つまみを回すと、予熱の有無、段数表示が替わります。
([予熱有]を表示していない場合が、予熱なしの加熱になります)

2

[加熱温度]
を合わせる

例 160℃のとき
● 初め、[170℃]を表示。

予熱なしのとき

[加熱温度]
を合わせる

[加熱時間]
を合わせる

オーブン
設定 160℃
45分00秒

例 45分のとき
● 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

発酵 については 50 ページ

■**予熱完了までの所要時間は、設置環境や付属品の有無などにより異なり、最大20分程度かかることがあります。**(ウォーターオーブンの場合はオーブンより若干長くなります)
■**市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
類似メニューがない場合は、**[31 予熱有]**の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも[予熱有]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度を変更するとき 予熱中、加熱中は、温度キー ∧ ∨ を押すと、温度の変更ができます。

予熱中⇩完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

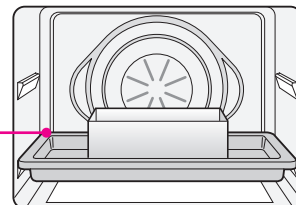
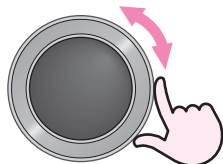
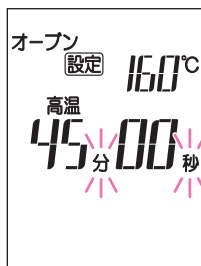
予熱中、点滅表示で進行状態を表示。
(4つ点灯すると終了間近)

ドアを開けなければ、
20分間保温状態を保っています。

※20分を過ぎると「0」表示になり、操作1からやり直す必要があります。

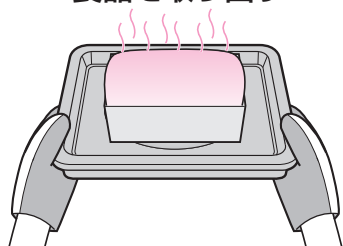
準備

ドアを開け、食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

3

[加熱時間]を合わせる

例 **45分のとき**
● 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

4

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
● 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

[33] グリル　[34] ウォータ

グリルのときは水は使いません	使える容器（グリル・ウォーターグリル）20ページ	もう、読まれましたか？「調理のときのお願い」18～19ページ

例 魚の切り身を焼く

準備

●グリルのとき
水タンクの準備は、不要です。

●ウォーターグリルのとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位ライン１以上**の水を入れて本体にセットしておく。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

庫内の準備について

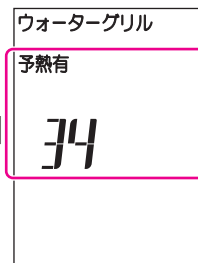
予熱をするとき　**基本的には、食品・付属品は入れません**
がメニューによっては、付属品を入れて予熱をする場合もあります。

予熱なしのとき　**メニューに合った付属品と食品を入れます**
●**角皿は１枚で上段にセットするのが基本です。**
※メニューによっては、調理網を使ったり、２段で加熱する場合もあります。

詳細は、料理編を参考にしてください。

「予熱について」よくあるご質問 60ページ

1

**グリルの[33]
または
ウォーターグリルの[34]
と予熱の有無
を選ぶ**

ウォーターグリル
予熱有
34

例 **ウォーターグリル予熱ありのとき**

回転つまみを回すと、予熱の有無が替わります。
([予熱有]を表示していない場合が、予熱なしの加熱になります)

2

予熱をするとき

予熱なしのとき

**[加熱時間]
を合わせる**

例 **14分のとき**

●初め、[15分00秒]を表示。

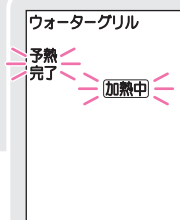
**加熱時間設定範囲
35分まで**
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

ーグリル

■予熱完了までの所要時間は、設置環境や付属品の有無などにより異なり、最大20分程度かかることがあります。(ウォーターグリルの場合はグリルより若干長くなります)

予熱中⇩完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

予熱中、点滅表示で進行状態を表示。(4つ点灯すると終了間近)

ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。

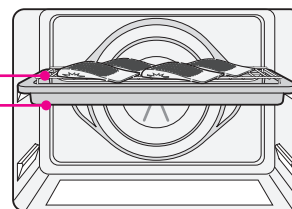
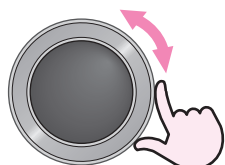
※20分を過ぎると「0」表示になり、操作1からやり直す必要があります。

準備

ドアを開け、食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。

使う付属品
- 調理網
- 角皿

上段にセット

3

[加熱時間]を合わせる

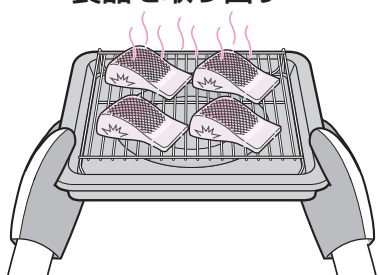
例 14分のとき
- 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
- 15分まで30秒単位
- 35分まで1分単位

4

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
- 使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

[32] 発酵

使える容器（発酵） 20 ページ

もう、読まれましたか？
「調理のときのお願い」 18～19 ページ

例 パン生地を発酵する 136 ページ

準備

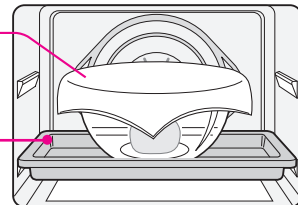
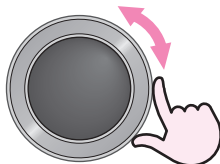
水タンクに**水位ライン1以上**の水を入れて本体にセットしておく。
※30℃のときは水を使いません。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

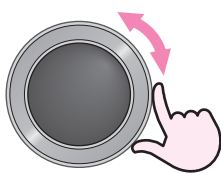
1

発酵の[32]に合わせる

2

[発酵温度]を合わせる

例 発酵温度40℃のとき
- 初め、発酵の標準温度[40℃]を表示。

発酵温度設定範囲
30～45℃まで
・5℃単位

3

[発酵時間]を合わせる

例 発酵時間30分のとき
- 初め、[40分00秒]を表示。

発酵時間設定範囲
30℃：8時間まで
35～45℃：2時間まで
・60分まで5分単位
・8時間まで30分単位

4

- 庫内が高温のときはスタートしません。
  表示部に[U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。 57 ページ
- 加熱中、庫内灯は点灯しません。

加熱終了

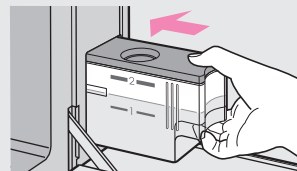
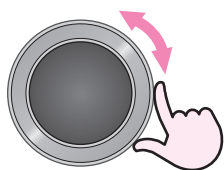
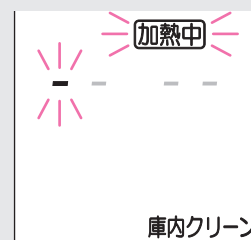
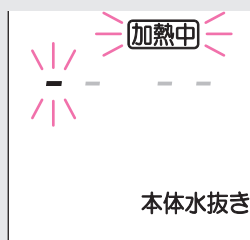
食品を取り出す

- **加熱時間を延長したいとき** 23 ページ
  様子を見ながら、10分以上を目安に延長してください。
- 使い終わったら、水タンクのつゆ受けの水を捨てましょう。**つゆ受け** 10 ページ

[35] 本体水抜き 水を使う 庫内クリーン

(所要時間：1～8分程度)
残っている水の量によって異なります。

(所要時間：20分程度)

	本体水抜き	庫内クリーン
こんなときにお使いください	**製品内部の給水パイプのお手入れをするとき** 給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。	**庫内のにおいや汚れが気になるとき** 高温で庫内の油等を焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。
準備 大切 必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。 **庫内には、何も入れずにドアを閉める** つゆ受けが、カラであることを確認する。	**水タンクを取り出しておく。** ●水タンクに水が入っているときは、スタートしません。表示部に「U 11」を表示し、お知らせ音が鳴ります。 **「本体水抜きついて」よくあるご質問** 58 ページ	水タンクに**水位ライン1以上**の水を入れて、本体にセットしておく。
1 	[35 本体水抜き]に合わせる 35 本体水抜き	[35 庫内クリーン]に合わせる 35 庫内クリーン
2 	加熱中 - - - - 本体水抜き	加熱中 - - - - 庫内クリーン
加熱終了 加熱中 終了音 ピーピー…	●ドアを開けて、やけどに注意し、庫内に水滴がついている場合は、乾いたふきんで拭いてください。 ●使い終わったら、つゆ受けの水を捨てましょう。	●ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭いてください。 ●使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てましょう。

● **本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。**
● **顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。**
●フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

⚠ 警告

お手入れのときは必ず電源プラグをコンセントから抜き冷めてからおこなう

感電をすることがあります。

使うたびに

庫内　固く絞ったぬれふきんで水拭きしてください。

- 庫内は衝撃を与えたり、穴をふさいだりしないでください。
- ドアガラス・操作部はスプレー式の洗剤を直接かけないでください。液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

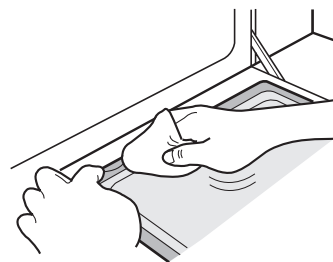
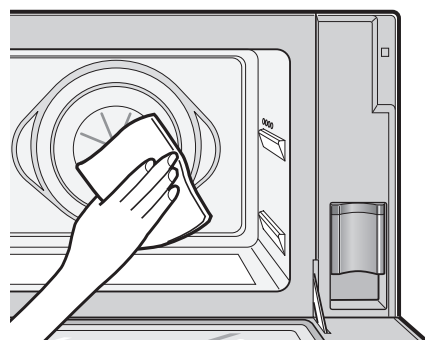
●庫内天面・後面の穴・右側面の穴

- 汚れたら、こまめに拭き取ってください。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが後面および右側面の穴より出てきます。

●フラットテーブル

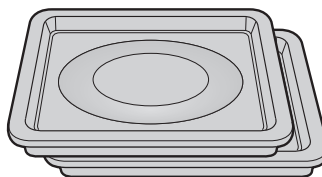
- うすめた台所合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 汚れが取れない場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きをします。

●ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間にたまるので、柔らかい布などで拭き取ってください。
  ※蒸気漏れが起こるので、絶対に引っ張らないでください。

角皿・調理網　使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落としてください。

汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

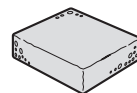
- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**

角皿

調理網
(フッ素コーティング加工)

調理網のフッ素コーティング加工について
長くお使いいただくために

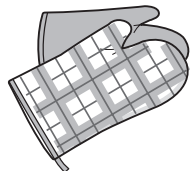
- お手入れ時は、台所用洗剤(中性のもの・研磨剤を含まないもの)でやわらかいスポンジで洗ってください。
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷つけないでください。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗ってください。
  (フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

スポンジ(庫内水取り用)

初回ご使用時は、乾燥防止の湿潤剤を含んでいますので、水でよく洗ってからお使いください。使用後はよくすすぎ、水をきってください。

お願い

- シンナー・ベンジン・住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。
  また、塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- 市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。

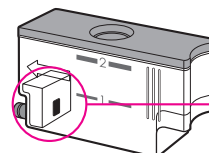
汚れてきたら

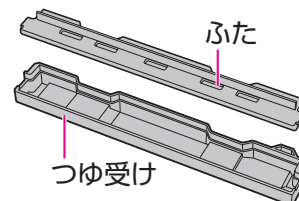
ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗いしてください。
  (洗濯機で洗うと布が傷む原因になります)
- 濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

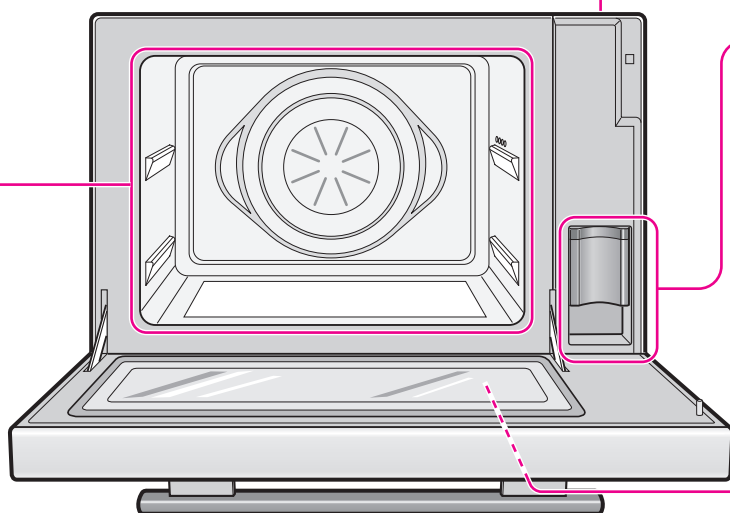
外側

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

こまめに

水タンク

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。フィルターは交換できません、破らないようご注意ください。

食器洗い乾燥機では、洗わないでください。

つゆ受け

- 水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
  こまめに捨ててください。

においや汚れが気になったら

庫内クリーン (51ページ)

高温で庫内の油を焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。
それでも、においや汚れが気になるときは…次のお手入れを。

<魚のにおいが軽減されます>

用意するもの：緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)

加熱方法

1. 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットします。
2. 手動加熱**[31-1段] オーブン 予熱なし→[200℃]→[20分]**で加熱をスタートします。
3. 加熱が終われば、できれば一晩庫内に放置しておきます。

※加熱後、乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸して柔らかくしてから、お手入れしてください。

<油汚れを落としやすくします>

加熱方法

1. 水タンクに**水位ライン2まで**水を入れて、本体にセットします。
2. 手動加熱**[30] 蒸し物(強)→[10分]**で加熱します。
3. 加熱が終われば、ドアを開けて、やけどに注意し、乾いたふきんで庫内の汚れを拭いてください。

故障かな？

こんな場合故障ではありません。
修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音	レンジ加熱中に「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴がはじける音です。そのままお使いになれます。
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」や「きしみ音」がする。（カラ焼き時も含む）	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中（カラ焼き時も含む）や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	● 加熱の種類に応じてファンの制御をしたり、製品内部を冷やすために回ります。加熱終了後も最大10分程度回ります。
	加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。	● 蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、本体を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● マイコンが加熱をコントロールしているためです。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● **お知らせ音を消す設定**になっていませんか？ **[庫内灯] キー**を4秒間押し続けると、「ピッ」と1回鳴り、解除されます。 **お知らせ音を消すとき、鳴らすとき** 13 ページ
電源	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開閉すると電源が入ります。「0」が表示して、操作ができます。 ● ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 **電源オートオフ機能**（省エネ設計） 23 ページ
	加熱中に電源がすぐ切れる。（ブレーカーが切れる）	● 電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。 5 ページ
	電源が切れない。	● 表示部に[**高温**]を表示していませんか？ 最大30分経過すると電源が切れます。 **調理を終えて、電源を切りたい** 23 ページ

	こんな場合	故障ではありません
庫内	ドアガラスの内側が、白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためです。 拭き取ってください。
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は拭き取ってください。
	ドアから蒸気が漏れる。	●**少量の蒸気が出ることがあります**が、異常ではありません。
	煙が出たり、 いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? (24~25 ページ) 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ **お手入れ** (52~53 ページ)
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、調理網、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? (16,19 ページ) 食品カスなどが付着していませんか?
	製品の前から水が漏れてくる。	●つゆ受けをセットしていますか？ 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。 **つゆ受け**について (10 ページ) ●本体が傾いていませんか？
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。 やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから付属のスポンジや乾いたふきん等で拭き取ってください。
	加熱中、庫内灯が点灯しない。	●**庫内灯キー**を押すと、点灯します。 ただし、手動加熱[32] **発酵** を使うときは点灯しません。
	右側面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくる。	●給水用のパイプに水が残っていたものです。 [35] **お手入れ・本体水抜き**をすると、パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくることが少なくなり、衛生的です。(51 ページ) ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。

故障かな？

こんな場合故障ではありません。
修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
仕上がり	[2] しっとりあたため や蒸し物加熱をすると食品の表面に水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	[3] 牛乳・酒 で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	●フラットテーブルの端に置いていませんか？ 中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？ (牛乳200mL／酒180mL) 34～35 ページ ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりキー**を使っていますか？
	飲み物が熱くなりすぎる。	●**レンジあたため**で加熱していませんか？ **[3] 牛乳・酒** で加熱します。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL／酒180mL) 34～35 ページ ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりキー**を使っていますか？
	手動加熱[34] ウォーターグリルで加熱したが焦げ目がつきにくい。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、手動加熱**[33] グリル**を使ってください。48～49 ページ
	[4] 解凍 で加熱したがうまく解凍できない。	●ラップに包んでいませんか？ フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせてください。
	手動加熱[31] オーブン 手動加熱[33] グリル で焦げ目がつかない。	●メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ ●メニューに合わせて調理網を使用していますか？
	手動加熱[31] オーブン 手動加熱[33] グリル で加熱したが仕上がりにムラがある。	●角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？
	手動加熱[29] レンジ 1000Wで加熱したが仕上がりにムラがある。	●食品をフラットテーブルに直接置いていませんか? とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。手動加熱**[29] レンジ→[500W]**、**[600W]**で様子を見ながら加熱してください。
	市販の料理ブックや他の製品のオーブン加熱メニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

表示について

こんな表示が出たら調べるところ　エラー音(ピピピピ…)が鳴ります。

庫内が高温のため使用できません。
温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。
（ドアを開けておきます）

[4] 解凍、[32] 発酵 は使えませんが、とりけしキーを押すと
他の加熱は使えます。

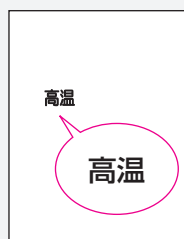
製品が故障している場合があります。
電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりの
シャープお客様ご相談窓口に、**表示の内容(C-番号)**をご連絡ください。

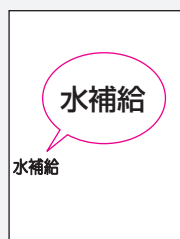
番号

の表示と交互に点滅します。

[35] お手入れ・水抜きで、水タンクに水が入っているため、使用できません。
水タンクを取り出してください。

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、手動加熱**[31] オーブン(予熱なし)→[200℃]**
でしばらく加熱してください。

高温表示について

「高温」は、加熱終了後に
表示します。
途中でドアを開けたとき
も表示します。
フラットテーブルなど、
やけどにご注意ください。
冷めると消灯します。

水補給表示について

水を使うメニューで、水
量が足りない場合に表示
します。

よくあるご質問

	こんなときは?	参考にしてください
水・水タンクについて	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか?	●水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
	お湯を使うことができますか?	●加熱時間の短縮にはなりません。容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。
	水タンクの水量は、レシピに記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか?	●記載の水位は、目安です。 水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。 水位ライン2を超えて水を入れると、こぼれることがあります。 水量が足りないときは、「水補給」を表示します。 57 ページ
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいのですか?	●続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときはカラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 ●1日一度は水を捨てましょう。 調理するときは、新しい水を入れてお使いください。
	水を使わない加熱のときの水タンクは、どうしておく?入っている水は?	●本体に水タンクをセットされていても(水が入っていてもカラでも)、取り出していても調理に支障ありません。
本体水抜きについて	本体水抜きをするとどうなるのですか?	●給水用のパイプに残っている水を高温で蒸発させ、乾燥できるので、パイプ内が衛生的です。 ※本体水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中や加熱後に庫内右側面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくることがあります。
	どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか?	●水を使う加熱の頻度にもよりますが、一日1度は、おこなってください。51 ページ
容器について	炊飯や赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか?	●**「使える容器」** 20 ページ を参照ください。 **炊飯**……**レンジ**で使えるもの ふきこぼれないように**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。 **赤飯**……**蒸し物**で使えるもの ふきこぼれがないので、均一に加熱されやすい金属製のバット等が便利です。 **煮こみ**…具や汁気が多いもの (煮豆、ビーフシチューなど)は、**ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。**

こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	
[1] サックリあたため、 [2] しっとりあたため、 レンジあたため の 使い分けは？	● **メニュー別加熱早見表**をご覧ください。 食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 144～151 ページ
レンジ加熱で ラップをするもの・ しないものの目安は？	ラップをするもの 煮もの、蒸しもの、汁もの、調理済冷凍食品全般など しっとり仕上げたい場合 **※ラップは少しゆとりをもたせてかぶせます。** ラップをしないもの ごはんもの、揚げもの、焼きもの、炒めものなど水分を 飛ばしぎみにしたい場合
過熱水蒸気による脱油・減塩 効果を目的としないで 焼く方法は？	●水を使わない**[31] オーブン**や、**[33] グリル**の加熱 を使います。
野菜をゆでたが、時間がかかる。 手早くする方法は？	●ヘルシオの自動加熱の**[27] ゆで青野菜**・**[28] ゆで 根菜**は、蒸し機能を使用しており、レンジ加熱に比べ ると加熱時間がかかります。お弁当の彩りなどで少量 の野菜をゆでる場合は、レンジ加熱を使うと便利です。 150～151 ページ ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上 がりになり、また、多少分量が変っても同じ操作でで きますので、たくさんゆでて、いろいろな献立に健康 的にご利用ください。
同じメニューを連続で くり返し調理する ことができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、 うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後に仕上がりキー を押し、様子を見ながら加熱してください。
[27] ゆで青野菜、 [28] ゆで根菜メニューに記載して いない野菜をゆでるときは、 どうすればいいですか？	● 手動加熱**[30] 蒸し物(強)**で**10分**を目安に、様子を 見ながら加熱してください。丸ごと加熱するより、 切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加 熱よりも、ゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、 加熱できません。 手動加熱**[29] レンジ**で様子を見ながら加熱してくだ さい。
食品のパッケージに 「レンジ○○○W○分で加熱」 と書かれているものは、 どのように加熱すればいいですか？	● 手動加熱**[29] レンジ** で出力を**1000W、600W、 500W、200W**に合わせることができます。 様子を見ながら加熱してください。44 ページ

よくあるご質問

	こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	● **自動加熱**の場合は、基本的に料理編に記載の分量で、調理してください。 ● 分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は、**自動加熱**、**手動加熱**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ● **焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。
	このクックブックに記載していないメニューの加熱方法は？	● このクックブックの類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。
仕上がりの調節	仕上がりキーの操作について。	● スタート後の約30秒間は、変更ができます。 初め、**標準**に設定されています。 加熱の強弱調節が必要な場合は、**仕上がりキー**を押して、お好みの調節をしてください。
予熱について	予熱の必要なメニュー（予熱有） 予熱のいらないメニュー（予熱なし） の目安は？	● **予熱が必要なメニュー**： ・ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 ・魚の塩焼き、もちなど。 ● **予熱がいらないメニュー**： ・ハンバーグ、グラタン、鶏のから揚げなどのお総菜メニュー全般。 ・塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。
	[予熱有]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	● 加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。 予熱をおすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)

	こんなときは?	参考にしてください
操作	加熱の追加 [延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときはどうすればいいの?	● 料理編の**「手動でするときは」**を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
停電時	加熱途中で停電した場合、どうすればいいの?	● 料理編の**「手動でするときは」**を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」(54～57 ページ)を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　・故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　・電話番号　・ご訪問希望日

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

●保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●**保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

●当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　―

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか？

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、
お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。
FAX送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。 シャープサポートページ **http://www.sharp.co.jp/support/**

使用方法・お買い物相談 など

【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜：**9:00～18:00**
●日曜・祝日：**9:00～17:00**
（年末年始を除く）

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	ファックス
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談 など

※「持込修理」「部品購入」をご希望の方は、下記の〈補足〉をご覧ください。

【修理相談センター】（沖縄地区を除く）

0570 - 02 - 4649
全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
携帯電話からもご利用いただけます。

受付時間 ●月曜～土曜：**9:00～20:00**
●日曜・祝日：**9:00～18:00**
（年末年始を除く）

■〈PHS・IP電話やファクシミリをご利用〉または〈沖縄地区の方〉は…

	PHS／IP電話	ファックス
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866（月～金 9:00～17:40）	

補足　持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間　＊月曜～土曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）
〔但し、沖縄地区〕は……＊月曜～金曜：**9:00～17:40**（祝日など弊社休日を除く）

北陸地区
- **金　沢** サービスセンター：076 - 249 - 2434　〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103

近畿地区
- **京　都** サービスセンター：075 - 672 - 2378　〒601-8102　京都市南区上鳥羽管田町48
- **大　阪** テクニカルセンター：06 - 6794 - 5611　〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
- **阪　神** サービスセンター：06 - 6422 - 0455　〒661-0981　尼崎市猪名寺3-2-10

中国地区
- **広　島** サービスセンター：082 - 874 - 8149　〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4

四国地区
- **高　松** サービスセンター：087 - 823 - 4901　〒760-0065　高松市朝日町6-2-8

九州地区
- **福　岡** サービスセンター：092 - 572 - 4652　〒812-0881　福岡市博多区井相田2-12-1

沖縄地区
- **那　覇** サービスセンター：098 - 861 - 0866　〒900-0002　那覇市曙2-10-1

北海道地区
- **札　幌** サービスセンター：011 - 641 - 4685　〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17

東北地区
- **仙　台** サービスセンター：022 - 288 - 9142　〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27

関東地区
- **宇都宮** サービスセンター：028 - 637 - 1179　〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
- **さいたま** サービスセンター：048 - 666 - 7987　〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
- **東東京** サービスセンター：03 - 5692 - 7765　〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
- **多　摩** サービスセンター：042 - 586 - 6059　〒191-0003　日野市日野台5-5-4
- **千　葉** サービスセンター：047 - 368 - 4766　〒270-2231　松戸市稔台6-6-1
- **横　浜** サービスセンター：045 - 753 - 4647　〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23

東海地区
- **静　岡** サービスセンター：054 - 344 - 5781　〒424-0067　静岡市清水区鳥坂1170-1
- **名古屋** サービスセンター：052 - 332 - 2623　〒454-0011　名古屋市中川区山王3-5-5

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。（2008.04）

メニュー別 加熱早見表

あたためる

分類	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	[3] 牛乳・酒	1～4杯 (牛　乳　1杯200mL)(コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温			
	お酒	常温	—	[3] 牛乳・酒 → V (弱)	1～4杯(1杯180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため	1～4杯(600gまで) ※1～2杯のときは V (弱)
			急ぐとき	レンジあたため	1～4杯(600gまで) ※4杯のときは Λ (強)
		冷凍	—		100～300g
	市販のパックごはん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	ピラフ・焼きめし	常温·冷蔵	—	レンジあたため	100～400g
		冷凍	—		250～400g
	コンビニ弁当	常温·冷蔵	—	レンジあたため	—
	ロールパン フランスパン	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
			急ぐとき		
	ハンバーガー お総菜パン (カレーパン·ホットドッグなど)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
カレー・シチュー・スープ類	汁もの(スープ)	常温·冷蔵	—	レンジあたため → V (弱)	1～2杯(1杯200mL)
	カレー・シチュー	常温·冷蔵	—	レンジあたため → V (弱)	200～400g
		冷凍	—	レンジあたため → Λ (強)	100～400g
	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	レンジあたため → V (弱)	200～400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため → Λ (強)	1～4個(1個70～110g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため	1～4個(1個70～110g) ※1個110gのときは Λ (強)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	シュウマイ	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため	5～12個(170gまで)
			急ぐとき	レンジあたため	
		冷凍	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため→ V (弱)	
			急ぐとき	レンジあたため	

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、(2ページ)にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
[29] レンジ→[1000W]	牛 乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分10秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
[29] レンジ→[1000W]	180mL	約50秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
[30] 蒸し物(強)	1杯(150g)	約10分	角皿を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	● 固めのときは、水をふりかける。
[29] レンジ→[600W]		約2分	—	ラップ有	● 皿にのせるか、容器に入れる。
[30] 蒸し物(強)	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	● パッケージのフタをはがし、調理網にのせる。
[29] レンジ→[1000W]		約50秒	—	—	● パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
[29] レンジ→[1000W]	1人分(250g)	約1分20秒	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
[29] レンジ→[600W]		4~5分	—	ラップ有	● あらかじめ、よくほぐしておく。
[29] レンジ→[1000W]	1個(500g)	約1分10秒	—	—	● 具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
[34] ウォーターグリル→[予熱なし]	2個・2切れ(約80g)	7~8分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[600W]		10~20秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
[34] ウォーターグリル→[予熱なし]		約9分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[600W]		約30秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
[34] ウォーターグリル→[予熱なし]	1個(100g)	10~11分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	● 具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。
[29] レンジ→[600W]		20~30秒	—	—	● 時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
[29] レンジ→[1000W]	1杯(200mL)	約1分	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
[29] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分20秒	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	ラップ有	● 底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ● 加熱後、かき混ぜる。
[30] 蒸し物(強)	1袋(200g)	14~15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	● レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
[29] レンジ→[1000W]		約1分20秒	—	ラップ有	● 加熱後、かき混ぜる。
[30] 蒸し物(強)	1個(70~80g)	約18分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		40~50秒	—	ラップ有	● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
[30] 蒸し物(強)		約20分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		40~50秒	—	ラップ有	● 底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
[30]蒸し物(強)	12個(170g)	約11分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分30秒	—	ラップ有	● 両面に水をふりかける。
[30] 蒸し物(強)		約12分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約3分	—	ラップ有	● 両面に水をふりかける。

メニュー別 加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				設定キー・メニュー番号	分量
蒸し物・煮物	まんじゅう	常温･冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	茶わん蒸し	常温	しっとりさせたいとき	[2] しっとりあたため → ∧ (強)	1～4個(1個150g)
		冷蔵			
		常温･冷蔵	急ぐとき	手動で加熱します。	
	煮物	常温･冷蔵	—	レンジあたため → ∨ (弱)	100～400gまで
フライ・天ぷら	市販の 骨付きフライドチキン	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	[1] サックリあたため	100～200gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の調理済 お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍食品)	80～150gまで(1個20～35g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	[1] サックリあたため → ∨ (弱)	100～200gまで
			急ぐとき	レンジあたため	100～400gまで
	天ぷら	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	[1] サックリあたため	100～400gまで ※400gは ∧ (強)
			急ぐとき	レンジあたため	100～400gまで
		冷凍	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	レンジあたため	100～200gまで
	かきあげ	常温･冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。	
焼き物・スパゲティ類	焼きとり	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → ∨ (弱)	100～200gまで
			急ぐとき	レンジあたため	2～6本(150g)
	ハンバーグ	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → ∨ (弱)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	レンジあたため → ∧ (強)	1～4個(1個90g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍食品)	1～2個(1個90g)
			急ぐとき	レンジあたため	1～4個(1個90g)
	焼き魚	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → ∨ (弱)	1～2切れ(1切れ70g)
			急ぐとき	レンジあたため	
	うなぎのかば焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	レンジあたため	1～2切れ(1切れ100g)
	焼きそば・スパゲティ	常温･冷蔵	—	レンジあたため	100～200gまで

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、(2ページ) にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
[30] 蒸し物(強)	1個(50～100g)	約7分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●もちを使った和菓子(例:大福など)は加熱できません。
[29] レンジ→[1000W]		10～20秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します
[30] 蒸し物(強)	1個(150g)	約18分	角皿を上段	水位ライン2	●手作りの茶わん蒸しは、共ぶたまたはラップをして加熱します。●市販の茶わん蒸しは、フィルム製のふたははがさず、そのまま加熱します。
		約18分			
[29] レンジ→[200W]		約3分	—	ラップ有	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
[29] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	ラップ有	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	2個(200g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分10秒	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]	120g(1個20～35g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
[29] レンジ→[1000W]		約1分10秒	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	100g	11～12分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	●耐熱性の皿に広げてのせる。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	200g	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものはできません。
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	200g	18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]		19～20分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]	150g	約1分20秒	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。※いかは、はじけるので手動加熱のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし190℃]	2個(140g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	6本(150g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	2個(180g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]		18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約2分30秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	2切れ(140g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	———
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	———
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	1切れ(100g)	14～15分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●皮を上にして調理網にのせる。
[29] レンジ→[1000W]		約40秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
[29] レンジ→[1000W]	1人分(200g)	約1分	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。

メニュー別 加熱早見表

あたためる

	メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
調理済加工食品	市販のたこ焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → V (弱)	80～160gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍食品)	80～160gまで
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の たい焼き・今川焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → V (弱)	1～2個(1個50g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
		冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍食品)	1～2個(1個50g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販のお好み焼き	常温･冷蔵	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため → Λ (強)	1枚(200g)
			急ぐとき	レンジあたため → Λ (強)	1枚(200g)
		冷凍	香ばしくさせたいとき	[1] サックリあたため (冷凍食品) → Λ (強)	1枚(200g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
	市販の焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき	手動で加熱します。	
冷凍食品	里いも・かぼちゃ	冷凍	－	レンジあたため	250～500gまで
	ミックスベジタブル	冷凍	－	レンジあたため	100～300gまで

焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 メニュー番号(温度)
トースト (食パンを焼く)	常温	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]
	冷凍	
もち	常温	[33] グリル→[予熱有]
	冷凍	
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	[33] グリル→[予熱なし]
	冷凍	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]
市販のぎょうざ	冷蔵	[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 250℃]
	冷凍	
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]
焼きおにぎり (白いごはんをおにぎりにしたもの)	常温	[33] グリル→[予熱なし]
焼きなす	常温	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]
焼きとうもろこし	常温	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]
さざえ	冷蔵	[34] ウォーターグリル→[予熱なし]

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、(2ページ) にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱 メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	8個(160g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		約1分	―	―	―――
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]		18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		約2分30秒	―	―	―――
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	2個(100g)	15～16分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[35] レンジ→[1000W]		20～30秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]		18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		40～50秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 200℃]	1枚(200g)	19～20分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		約1分30秒	―	―	―――
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]		24～25分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		約4分	―	―	―――
[32] ウォーターオーブン→[1段 予熱なし 220℃]	2個(100g)	18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
[29] レンジ→[1000W]		約1分40秒	―	ラップ有	―――
[29] レンジ→[1000W]	500g	約7分40秒	―	ラップ有	―――
[29] レンジ→[1000W]	100g	約2分	―	ラップ有	●少量の加熱は、火花が出ることがありますのでご注意ください。

分量	目安時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	約17分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●調理網の中央に横一列になるように並べる。
	約18分			
4個(1個50g)	6～7分	角皿+調理網を上段	―	●角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちをのせる。
	10～12分			
1枚(直径約15cm)	約14分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	―――
	約19分			
10個(180g)	20～21分	角皿を上段	水位ライン1以上	●角皿にぎょうざを並べて、アルミホイルをかぶせる。●ひだの部分が若干固く焼き上がります。
12個(250g)	24～26分			
1皿(240g)	23～27分	角皿を上段	水位ライン1以上	●電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。
4個(1個100g)	19～21分	角皿+調理網を上段	―	●おにぎりの表面にまんべんなくしょうゆをぬって加熱する。
4本(1本100g)	30～35分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●竹串で数カ所穴を開ける。加熱後、水にとって皮をむく。
2本(600g)	26～28分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●皮をむいてビニール袋に入れ、しょうゆ、みりん各大さじ1を加えて約30分漬けこみ、調理網に並べる。
4個(350g)殻付き	18～19分	角皿+調理網を上段	水位ライン1以上	●しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

メニュー別 加熱早見表

生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉)	冷凍	[4] 解凍	100～500g
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	[4] 解凍	100～500g

ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法 自動加熱 設定キー・メニュー番号	分量
ほうれん草	常温	[27] ゆで青野菜	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
ブロッコリー	常温	[27] ゆで青野菜 → ∧ (強)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
アスパラガス	常温	[27] ゆで青野菜	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
大根	常温	[28] ゆで根菜	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
にんじん	常温	[28] ゆで根菜→ ∨ (弱)	100～400gまで
		急ぐときは、手動で加熱します。	
じゃがいも	常温	[28] ゆで根菜	150g～1kg
		急ぐときは、手動で加熱します。	
さつまいも	常温	[28] ゆで根菜	150g～1kg
		急ぐときは、手動で加熱します。	
かぼちゃ	常温	[28] ゆで根菜→ ∨ (弱)	150g～400g
		急ぐときは、手動で加熱します。	
枝豆	常温	手動で加熱します。⇒	
		急ぐときは、手動で加熱します。	
とうもろこし	常温	手動で加熱します。⇒	
		急ぐときは、手動で加熱します。	
卵	冷蔵	手動で加熱します。⇒	
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、2ページ にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

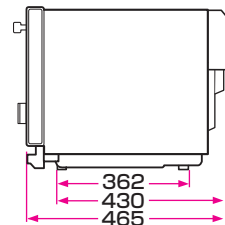
手動加熱			付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間		
[29] レンジ→[200W]	約200g	約7分 (薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。
		約6分 (まぐろの赤身)		

(mL=cc)

手動加熱			付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間			
[30] 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分50秒	—	ラップ有	●葉と茎を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
[30] 蒸し物(強)	200g	約10分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分50秒	—	ラップ有	●小房に分けてラップに包み、皿にのせる。
[30] 蒸し物(強)	200g	約8分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約1分20秒	—	ラップ有	●穂先とし根元を交互にしてラップで包み、皿にのせる。
[30] 蒸し物(強)	400g	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●2~3cm厚さの輪切りにする。
[29] レンジ→[1000W]		約5分30秒	—	ラップ有	●底の平らな耐熱容器に入れて、ラップをする。
[30] 蒸し物(強)	200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1cm厚さの輪切りにする。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して100mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
[30] 蒸し物(強)	1個(150g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1個を4つに切る。(丸ごとは、加熱されにくいため、できません)
[29] レンジ→[1000W]		約3分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
[30] 蒸し物(強)	1本(250g)	約22分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●1本を4等分に切る。丸ごとのときは仕上がりキーの ∧ (強)を押す。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	ラップ有	●丸ごと加熱するときは皿にのせてラップをし、加熱後ラップをしたまま4~5分蒸らす。
[30] 蒸し物(強)	400g	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	———
[29] レンジ→[1000W]		約3分20秒	—	ラップ有	●大きさをそろえて切り、皿にのせてラップをする。
[30] 蒸し物(強)	1袋(200g)	約18分	角皿を上段	水位ライン2	●角皿に重ならないように広げる。
[29] レンジ→[1000W]		約4分	—	ラップ有	●野菜が浸かるぐらいの水(200gに対して200mL)を加え、ラップはたるませて野菜に接するようにかぶせる。
[30] 蒸し物(強)	2本(600g)	約14分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●皮をむいて調理網に並べる
[29] レンジ→[1000W]		4分~4分30秒	—	ラップ有	●皮をむいて皿にのせ、ラップをする。加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
[30] 蒸し物(強)	4個	14~15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●冷蔵保存の卵を使う。
[30] 蒸し物(強)	1杯(400g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位ライン2	●調理網にかにをのせる。

仕　様

定格電圧		交流 100V	外形寸法	幅525×奥行465×高さ405(mm)
定格周波数		50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅345×奥行330×高さ240(mm)
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約600mL
	高周波出力	1,000W･600W･500W･200W相当	質量	約24kg
	発振周波数	2,450MHz	角皿	358×304(mm)
グリル	定格消費電力	1,410W	電源コードの長さ	約1.4m
オーブン	定格消費電力	1,410W		
	温度調節範囲	発酵(30･35･40･45℃)100～250℃		
区分名		F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.2kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		13.2kWh／年	年間消費電力量	73.4kWh／年

- 年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
  区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
- 設置するときは、天面20cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

シャープ株式会社
本社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

Printed in Thailand
AX-L1シリーズ
TCADCA964WRRZ 08MT (TH) ③